

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

**МЕНЮ**  
12 января 2026 г.

**Ясли 12 часов**



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,99	2,02	8,09	46,29	0,04
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,10	6,86	19,39	160,15	0,47
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)	130	2,43	4,64	15,73	114,19	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,69	2,97	12,30	91,92	0,52
2024	19	КАКАО БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	170	2,35	1,46	10,67	66,73	0,00
2024	49	МАНДАРИН	82	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>11,54</b>	<b>12,04</b>	<b>46,91</b>	<b>334,46</b>	<b>37,13</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	183	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>183</b>	<b>3,10</b>	<b>4,50</b>	<b>8,10</b>	<b>73,00</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	25	0,35	2,06	2,85	31,88	6,15
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНОЙ ПЕТРУШКИ	150/20/10	6,87	6,04	6,71	108,57	1,58
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	45	5,59	4,26	6,23	85,44	0,14
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,19	4,23	14,33	104,60	6,68
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,85	0,05	6,78	27,09	0,27
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>536</b>	<b>17,11</b>	<b>16,86</b>	<b>47,50</b>	<b>408,57</b>	<b>14,82</b>
<b>Полдник</b>								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,62	15,51	24,61	341,75	0,25
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	25	0,03	0,03	4,34	17,84	0,24
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	125	0,63	0,13	12,63	57,50	2,50
ТК №010		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	35	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>25,58</b>	<b>16,25</b>	<b>51,87</b>	<b>469,49</b>	<b>2,99</b>
<b>Всего</b>				<b>57,33</b>	<b>49,65</b>	<b>154,38</b>	<b>1 285,52</b>	<b>56,20</b>