

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г/

# МЕНЮ

12 мая 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	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	7,52	12,97	2,25	202,09	0,18
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	89	0,35	0,27	9,10	41,52	4,42
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>8,97</b>	<b>13,39</b>	<b>25,49</b>	<b>307,18</b>	<b>5,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	161	2,79	4,05	7,29	64,80	0,49
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>161</b>	<b>2,79</b>	<b>4,05</b>	<b>7,29</b>	<b>64,80</b>	<b>0,49</b>
<b>Обед</b>								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,45	2,17	1,57	28,37	30,07
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,87	5,07	8,39	97,69	6,02
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	55	7,49	13,35	11,76	197,12	1,37
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	115	2,51	3,74	11,12	105,19	6,74
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	167	0,83	0,17	16,83	76,67	3,33
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	176	0,71	0,71	17,46	78,23	7,08
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
<b>Итого</b>			<b>577</b>	<b>17,16</b>	<b>25,21</b>	<b>66,51</b>	<b>588,95</b>	<b>47,53</b>
<b>Полдник</b>								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	50	4,61	3,49	0,22	74,70	0,32
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	105	1,94	3,56	11,43	86,29	7,98
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,16
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,22	3,81	19,21	136,37	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
<b>Итого</b>			<b>387</b>	<b>13,94</b>	<b>11,07</b>	<b>50,18</b>	<b>375,88</b>	<b>8,52</b>
<b>Всего</b>				<b>42,86</b>	<b>53,72</b>	<b>149,47</b>	<b>1 336,81</b>	<b>61,56</b>