

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

МЕНЮ
10 декабря 2025 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,29	1,93	14,52	62,50	1,65
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,91	1,59	1,91	25,56	3,81
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,65	16,61	2,42	209,92	0,20
	TKNо028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
	TKNо028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ(аллергики)	180	0,50	0,00	7,45	31,77	0,00
Итого			360	17,65	22,53	31,55	381,98	6,16
II Завтрак								
	TKNо002	ГРУША СВЕЖАЯ	115	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			115	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	TKNо011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,54	5,83	5,33	90,58	7,21
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	45/50	16,65	16,57	3,20	228,20	0,57
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	TKNо003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			580	27,37	27,34	49,56	557,38	9,48
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11,41	11,54	9,21	189,21	14,86
	TKNо037	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	TKNо003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TKNо005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	92	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,55	7,84	29,38	202,08	0,00
Итого			457	18,86	22,01	63,59	532,79	17,06
Всего				64,48	72,38	160,20	1 542,65	35,70