

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
Ляпина Л.В.**МЕНЮ**
26 августа 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3/2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,05	3,77	10,71	93,69	0,08
2012	189/31	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,38	6,55	26,35	182,36	0,49
2008	323 /31 (А)	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	200	4,38	7,60	46,37	271,46	0,00
2012	ТК№5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2004	685/5 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	195	0,13	0,00	12,85	51,91	0,03
Итого			415	11,63	13,12	50,66	353,05	1,07
II Завтрак								
2008	442/22	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	176	0,88	0,18	17,82	81,18	3,53
2004	685/5 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	195	0,13	0,00	12,85	51,91	0,03
Итого			176	0,88	0,18	17,82	81,18	3,53
Обед								
2022	ТК№28	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	52	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82/38	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	3,30	4,12	5,56	72,54	1,36
2008	38 (А)	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	200	0,26	1,94	1,42	24,49	0,50
2012	294/47	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	14,64	15,92	16,68	269,20	14,18
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	3,29	5,32	34,75	199,93	0,00
2008	272/65 (А)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергии)	40	6,86	7,73	6,53	123,50	0,00
2008	441/76	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
того			628	21,54	21,13	62,84	530,14	92,54
Полдник								
2008	230/63	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	65	7,97	0,44	0,29	138,62	0,86
2008	27/65 (А)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергии)	40	6,86	7,73	6,53	123,50	0,00
2008	335/64	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	0,54	3,96	0,90	41,60	0,10
2008	333/75 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	140	0,00	4,27	0,00	38,37	0,00
2008	ТК№396 /16	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
2008	477/62	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,09	0,86	24,61	123,50	0,10
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
ого			439	13,72	5,50	53,92	422,92	2,46
его				47,77	39,93	185,24	1 387,29	99,60

повар

Прудникова О.П.