

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В./

МЕНЮ

4 февраля 2026 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,51	8,01	10,06	118,41	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/6	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,12	0,00	15,73	63,37	0,02
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			526	10,69	11,42	51,94	351,71	5,00
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	198	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,12	0,00	15,73	63,37	0,02
Итого			198	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	45	0,51	2,83	1,60	34,88	11,45
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	0,00
2008	75	БОРЩ (аллергики)	170	6,43	6,89	7,22	116,89	5,68
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			691	17,99	20,11	90,10	627,16	11,57
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,00	7,17	1,51	105,66	0,00
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,86	6,91	3,61	88,72	0,00
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	50	4,45	1,71	35,87	155,46	0,00
Итого			475	15,85	16,78	73,67	524,11	0,00
Всего				44,53	48,31	215,71	1 502,98	16,57

Шеф повар

Прудникова О.П.