

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 39
Лялина Л.В.**МЕНЮ**

5 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,71	3,42	9,97	86,14	0,07
2024	24	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	5,52	4,84	28,53	180,30	1,54
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,05	11,11	84,57	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,31	0,00	11,88	48,74	0,06
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	96	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			456	13,32	11,71	59,41	398,01	5,61
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	201	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,31	0,00	11,88	48,74	0,06
Итого			201	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	2,93	5,86	3,27	78,05	0,00
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	0,00
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)	180	6,34	7,43	7,78	123,59	6,13
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,25	5,01	10,12	78,08	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,69	2,49	16,83	100,79	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,47	3,98	20,15	126,55	10,19
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	185	0,08	0,06	28,51	112,46	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			694	18,62	19,77	88,79	619,84	0,00
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	36	4,49	4,06	0,25	55,44	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	6,05	8,82	19,63	192,09	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	179	0,17	0,35	27,95	116,29	286,32
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,58	3,41	28,95	159,25	2,11
Итого			484	15,61	16,82	85,26	563,86	288,43
Всего				50,48	53,30	246,95	1 672,60	294,04

Шеф повар

Прудникова О.П.