

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ № 39  
/Л.В.Лялина/

**МЕНЮ**  
9 января 2025 г.

**Сад 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>								
2012	1 / 1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,40	4,31	7,35	65,10	0,00
2008	189 / 35	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
2008	323 / 31 (А)	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	4,54	7,04	47,95	273,32	0,00
2012	ТК№028 / 5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2004	685 / 6 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	205	0,19	0,00	13,18	53,50	0,04
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,90</b>	<b>16,41</b>	<b>44,45</b>	<b>360,10</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2022	ТК№25	БАНАН СВЕЖИЙ	103	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
<b>Итого</b>			<b>103</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
2022	ТК№009 / 27	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57 / 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,10	7,24	8,66	119,28	5,64
2008	76 / 44 (А)	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	200	1,44	3,19	10,24	75,78	6,33
2008	228 / 52	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	85	16,42	0,63	0,74	74,05	2,18
2008	272 / 65 (А)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	35	5,61	6,32	5,34	101,02	0,00
2012	354 / 70	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,31	1,02	1,22	15,10	0,00
2008	335 / 64	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	4,95	21,09	145,53	10,20
2008	333 / 75 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,82	6,95	23,02	166,30	11,65
2012	ТК№038 / 4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2004	685 / 6 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	205	0,19	0,00	13,18	53,50	0,04
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>762</b>	<b>27,70</b>	<b>14,64</b>	<b>62,03</b>	<b>499,86</b>	<b>20,12</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298 / 59	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	13,33	11,60	14,60	220,07	17,95
2012	ТК№047 / 13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
2008	451 / 73	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,57	9,18	37,03	205,02	5,71
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2022	ТК№005 / 21	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	98	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>544</b>	<b>20,82</b>	<b>23,52</b>	<b>84,23</b>	<b>600,79</b>	<b>24,66</b>
<b>Всего</b>				<b>62,92</b>	<b>55,07</b>	<b>211,71</b>	<b>1 556,75</b>	<b>49,80</b>

повар

Прудникова О.П.