

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ № 39  
/Л.В.Лялина/**МЕНЮ**  
30 января 2025 г.

Если 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	3,34	4,22	7,21	63,86	0,00
2008	189 / 35	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,29	18,28	157,86	0,40
2008	ТК№43 3 / 14	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,70	3,13	15,23	104,44	0,59
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>12,04</b>	<b>14,64</b>	<b>40,72</b>	<b>326,16</b>	<b>0,99</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442 / 22	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	154	0,77	0,00	19,54	84,62	6,15
<b>Итого</b>			<b>154</b>	<b>0,77</b>	<b>0,00</b>	<b>19,54</b>	<b>84,62</b>	<b>6,15</b>
<b>Обед</b>								
2008	43 / 46	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	45	0,64	6,47	5,09	81,41	1,27
2012	57 / 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,39	6,14	8,76	110,75	5,69
2012	269 / 78	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,83	4,12	15,55	117,42	0,21
2008	129 / 55	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	125	2,06	1,65	8,03	55,11	4,33
2012	ТК№39 2 / 6	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	4,76	19,05	0,00
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
2022	ТК№20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>597</b>	<b>17,65</b>	<b>19,08</b>	<b>60,52</b>	<b>474,67</b>	<b>11,50</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237 / 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,52	9,01	15,94	218,79	0,20
2008	434 / 15	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	145	4,27	2,91	7,08	71,97	0,78
2022	ТК№67	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	102	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2022	ТК№71	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	23	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>25,39</b>	<b>15,72</b>	<b>45,42</b>	<b>423,16</b>	<b>16,18</b>
<b>Всего</b>				<b>55,85</b>	<b>49,44</b>	<b>166,20</b>	<b>1 308,61</b>	<b>34,82</b>

повар

Прудникова О.П.