

Заведующий  
ГБДОУ № 39  
/Л.В.Лялина/

# МЕНЮ

16 мая 2025 г.

Если 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                          | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                             |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                             |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1 / 1               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                          | 30       | 1,55              | 8,83    | 10,36            | 127,20                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 189 / 31            | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                   | 155      | 3,80              | 6,10    | 20,90            | 154,10                                   | 0,40                  |
| 2012                          | ТК№03<br>5 / 6      | ЧАЙ С САХАРОМ                                                               | 150/6    | 0,06              | 0,00    | 4,97             | 20,07                                    | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                                                             | 341      | 5,41              | 14,93   | 36,23            | 301,37                                   | 0,41                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                             |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442 / 22            | СОК ЯБЛОЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ<br>РАННЕГО ВОЗРАСТА<br>ПРОМЫШЛЕННОГО<br>ПРОИЗВОДСТВА | 150      | 0,75              | 0,00    | 19,05            | 82,50                                    | 6,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                             | 150      | 0,75              | 0,00    | 19,05            | 82,50                                    | 6,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                             |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33 / 29             | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                                             | 35       | 0,56              | 2,14    | 2,98             | 33,95                                    | 0,09                  |
| 2012                          | 73 / 45             | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ                                        | 150/10/5 | 3,84              | 5,31    | 8,87             | 100,87                                   | 4,32                  |
| 2012                          | 310 / 53            | СУФЛЕ КУРИНОЕ                                                               | 55       | 8,38              | 11,61   | 1,92             | 145,77                                   | 0,34                  |
| 2012                          | 205 / 58            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                                     | 105      | 2,75              | 2,32    | 13,33            | 83,76                                    | 0,00                  |
| 2012                          | ТК№03<br>6 / 13     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                                       | 150      | 0,10              | 0,10    | 18,10            | 73,50                                    | 0,60                  |
| 2022                          | ТК№19               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                         | 20       | 1,70              | 0,20    | 10,70            | 51,70                                    | 0,00                  |
| 2022                          | ТК№20               | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                           | 15       | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                             | 545      | 18,43             | 22,18   | 63,60            | 528,85                                   | 5,35                  |
| Полдник                       |                     |                                                                             |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№26               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                               | 40       | 0,30              | 0,00    | 1,00             | 5,60                                     | 1,60                  |
| 2012                          | 276 / 66            | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                                         | 115      | 13,30             | 12,54   | 12,83            | 136,80                                   | 6,56                  |
| 2012                          | ТК№03<br>1 / 10     | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                                            | 150      | 0,30              | 0,00    | 20,80            | 85,00                                    | 0,00                  |
| 2022                          | ТК№19               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                         | 12       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 464 / 63            | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                                          | 45       | 3,57              | 6,67    | 23,31            | 154,16                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                             | 362      | 18,47             | 19,33   | 64,34            | 412,56                                   | 8,16                  |
| Всего                         |                     |                                                                             |          | 43,06             | 56,44   | 183,22           | 1 325,28                                 | 19,92                 |

повар

Прудникова О.П.