

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В./

МЕНЮ

3 декабря 2025 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	2/3	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,30	2,83	14,54	88,05	3,29
2008	10/74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	50	1,49	2,67	2,97	40,10	2,18
2008	214/36	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	13,13	17,97	2,97	226,33	0,26
2008	323/31 (А)	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	4,54	4,92	47,95	254,14	0,00
2008	ТК№270 /5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2004	685/5 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	220	0,08	0,00	14,68	59,01	0,02
Итого			380	18,72	25,87	33,18	438,48	6,23
II Завтрак								
2022	ТК № 24	ГРУША СВЕЖАЯ	92	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Итого			92	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Обед								
2022	ТК№26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67/33	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,68	3,80	8,39	77,46	9,94
2012	277/55	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65/70	8,65	10,74	14,16	186,96	0,95
2008	181/76	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2008	430/19	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			748	20,15	21,06	79,15	615,32	13,09
Полдник								
2022	ТК№21	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	95	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	298/59	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	205	15,04	12,93	16,40	246,22	21,63
2008	436/9	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2004	685	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	220	0,08	0,00	14,68	59,01	0,02
Итого			521	20,76	16,14	56,10	457,82	24,23
Всего				59,95	63,34	176,65	1 548,99	45,14

Шеф повар

Прудникова О.П.