

Заведующий

ГБДОУ № 39

/Лялина Л.В./

МЕНЮ

10 марта 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,37	3,05	16,98	99,63	1,87
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,00
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	4,31	4,88	45,51	243,16	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,31	0,00	12,46	51,07	0,06
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	102	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2008		ГРУША (аллергии)	72	0,29	0,22	7,42	33,85	3,60
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	112	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
Итого			594	10,92	12,30	53,18	366,40	61,87
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	202	2,82	5,05	13,20	91,67	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,31	0,00	12,46	51,07	0,06
Итого			202	2,82	5,05	13,20	91,67	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	55	0,59	3,32	1,88	40,87	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	3,60	4,25	8,21	85,75	4,32
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	225	11,34	11,08	43,48	308,85	0,00
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			694	18,31	19,49	86,69	599,16	4,32
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	75	9,26	9,78	19,39	222,42	0,22
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	160	3,62	6,18	20,82	153,73	0,00
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	165	3,18	4,91	25,90	160,71	13,10
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	181	0,54	0,00	29,79	122,78	10,83
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,31	0,00	12,46	51,07	0,06
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	26	1,58	2,06	15,62	87,57	0,00
Итого			459	15,99	18,15	91,98	617,09	11,05
Всего				48,04	54,99	245,05	1 674,32	77,24

Шеф повар

Прудникова О.П.