

Заведующий  
ГБДОУ № 39  
/Лялина Л.В/

## МЕНЮ

13 мая 2026 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	TK № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>10,80</b>	<b>12,02</b>	<b>52,70</b>	<b>360,62</b>	<b>5,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,17	0,00	13,44	54,41	0,04
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	12,45
2024	TK № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	0,00
2008	75	БОРЩ (аллергики)	175	6,12	7,82	6,80	122,22	5,70
2024	TK № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>18,03</b>	<b>20,36</b>	<b>90,24</b>	<b>630,19</b>	<b>12,57</b>
<b>Полдник</b>								
2024	TK № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	0,00
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,92	7,05	3,68	90,53	0,00
2024	TK № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>16,34</b>	<b>17,25</b>	<b>76,08</b>	<b>539,11</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>45,17</b>	<b>49,63</b>	<b>219,02</b>	<b>1 529,92</b>	<b>17,57</b>

Шеф повар \_\_\_\_\_

Прудникова О.П.