Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В/

МЕНЮ

17 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,85	15,86	93,05	1,74
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,00
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	3,11	5,68	32,87	195,02	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 (аллергики)	180	0,23	0,00	13,65	55,52	0,05
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	103	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
Итого			**483**	**10,52**	**11,87**	**52,64**	**358,71**	**1,74**
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	201	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,23	0,00	13,65	55,52	0,05
Итого			**201**	**2,80**	**5,00**	**13,14**	**90,07**	**0,00**
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	55	3,62	3,83	6,20	73,77	0,00
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	0,00
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	6,97	9,07	17,86	175,42	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	0,00
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	140	2,17	3,35	11,57	85,76	8,99
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			**695**	**18,92**	**20,20**	**91,81**	**632,88**	**0,16**
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	45	1,78	1,88	7,99	55,99	0,00
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	205	12,41	15,02	30,01	313,67	0,00
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	183	0,55	0,00	30,18	124,39	10,98
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,23	0,00	13,65	55,52	0,05
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			**453**	**16,24**	**17,48**	**78,46**	**546,45**	**10,98**
Всего				**48,48**	**54,55**	**236,05**	**1 628,11**	**12,88**

Шеф повар _____ Прудникова О.П.