



Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В./

МЕНЮ

20 мая 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 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,62 | 8,61 | 10,82 | 127,32 | 0,00 |
| 2024 | TK № 17 | ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 200 | 9,40 | 3,50 | 33,14 | 197,90 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 193/7 | 0,20 | 0,01 | 8,22 | 34,91 | 0,00 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,17 | 0,00 | 13,44 | 54,41 | 0,04 |
| | | | 430 | 11,22 | 12,12 | 52,18 | 360,13 | 0,00 |
| Итого | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 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 |
| | | | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 18 | САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) | 50 | 0,52 | 2,55 | 1,79 | 32,70 | 20,98 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/15/5 | 1,97 | 3,96 | 19,65 | 98,02 | 0,00 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики) | 180 | 6,54 | 7,51 | 6,30 | 119,28 | 9,96 |
| 2012 | 288 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 70/25 | 5,09 | 8,68 | 6,01 | 145,80 | 0,00 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,35 | 4,98 | 33,26 | 206,99 | 0,00 |
| 2024 | TK № 19 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 |
| 2024 | TK № 20 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| 2024 | TK № 21 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| | | | 705 | 18,50 | 21,22 | 91,39 | 629,99 | 20,98 |
| Итого | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70 | 8,01 | 11,50 | 8,52 | 195,15 | 0,00 |
| 2008 | 337 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ СЕЗОННЫЕ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ/ ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 135 | 1,84 | 0,20 | 8,43 | 43,46 | 9,07 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики) | 150 | 2,36 | 3,16 | 12,09 | 86,95 | 9,68 |
| 2024 | TK № 59 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 180 | 0,17 | 0,35 | 28,11 | 116,98 | 288,00 |
| 2024 | TK № 20 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| 2008 | 477 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 60 | 5,91 | 2,17 | 33,29 | 174,00 | 0,00 |