

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В./**МЕНЮ**
20 октября 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	1 / 1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,18	4,02	6,86	60,76	0,00
2008	189 / 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,06	8,13	34,30	257,15	0,49
2008	181 / 30 (А)	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	200	6,02	4,56	35,57	207,21	0,00
2012	ТК№038 / 4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2008	685 / 6 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЕРГИКИ)	145	0,08	0,00	9,65	38,89	0,02
Итого			423	10,36	12,15	49,68	353,91	1,59
II Завтрак								
2012	ТК №010 / 23	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	145	0,60	0,60	14,89	66,68	6,03
Итого			145	0,60	0,60	14,89	66,68	6,03
Обед								
2012	ТК№017 / 27	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	43	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85/120 / 37	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	3,20
2012	85/120 / 37 (А)	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/1	1,94	1,52	12,56	71,85	5,73
2012	268 / 46	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	75	5,67	5,95	3,07	116,25	0,37
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	38	11,10	9,54	0,00	130,05	0,00
2012	322 / 54	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,97	4,75	19,31	132,96	8,91
2008	333 / 75 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	145	2,82	4,44	23,01	143,56	11,64
2012	ТК№039 / 17	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
2022	ТК №003 / 19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2022	ТК №004 / 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			714	17,34	19,32	78,76	634,95	14,38
Полдник								
2012	304 / 62	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	21,14	24,04	36,62	447,37	1,77
2012	323 / 31 (А)	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	200	5,11	5,90	54,08	289,83	0,00
2012	ТК№022 / 8	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2004	685	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	145	0,08	0,00	9,65	38,89	0,02
2008	479 / 61	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,49	2,27	18,37	112,18	0,05
2022	ТК №003 / 19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			466	32,87	28,54	69,10	764,45	4,82
Всего				61,17	60,61	212,43	1 819,99	26,82

Шеф повар

Прудникова О.П.