

Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ № 39  
/Лялина Л.В/**МЕНЮ**  
25 мая 2026 г.**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,53	5,35	37,33	211,57	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2008		ГРУША (аллергики)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>10,84</b>	<b>12,10</b>	<b>52,93</b>	<b>359,80</b>	<b>60,87</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	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>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	0,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	0,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	140	2,72	5,33	22,14	147,71	11,20
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>19,40</b>	<b>20,06</b>	<b>93,92</b>	<b>646,90</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,17	0,35	28,11	116,98	288,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,48	2,36	18,22	78,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>16,88</b>	<b>9,90</b>	<b>93,24</b>	<b>551,62</b>	<b>288,00</b>