

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В/**МЕНЮ**

3 февраля 2026 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,00
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	3,63	5,54	38,33	217,84	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 (аллергии)	180	0,31	0,00	12,27	50,29	0,06
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	93	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
Итого			473	10,53	11,90	52,80	359,65	1,76
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	191	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,31	0,00	12,27	50,29	0,06
Итого			191	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,26	3,45	5,60	66,53	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	6,83	8,88	17,49	171,84	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,75	2,10	11,27	75,96	0,00
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергии)	140	2,12	2,96	10,84	79,03	8,97
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	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			687	18,39	19,61	90,73	621,29	0,16
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,85	1,96	8,33	58,37	0,00
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,17	14,72	29,41	307,45	0,00
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	179	0,52	0,00	28,81	118,73	0,00
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			449	16,04	17,26	76,83	536,95	0,00
Всего				47,76	53,77	233,50	1 607,96	1,92

Шеф повар

Прудникова О.П.