

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В/

МЕНЮ

30 января 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	1,37	3,05	16,98	99,63	1,87
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,00
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	4,33	3,98	25,56	155,21	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			450	10,28	11,77	53,38	365,64	5,90
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	206	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,16	0,00	13,10	53,01	0,03
Итого			206	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	46	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2008	89	РАССОЛЬНИК (аллергики)	180	6,65	7,35	9,81	132,28	4,97
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,41	6,65	18,82	119,52	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	145	3,21	9,78	22,66	192,30	0,00
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	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
Итого			701	18,65	20,65	91,49	620,11	44,77
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,38	12,77	15,14	277,20	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/6	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	55	4,96	4,02	43,26	175,29	0,00
Итого			481	17,20	17,02	77,22	538,39	0,00
Всего				49,06	54,44	235,58	1 615,03	50,67

Шеф повар

Прудникова О.П.