

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В/

МЕНЮ

2 апреля 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,82	1,85	7,41	42,37	0,00
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,93	2,53	11,18	69,88	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,27	0,00	11,03	45,17	0,06
2012	368	ЯБЛОКО	89	0,38	0,38	9,31	39,65	0,00
Итого			389	6,53	10,94	50,82	293,53	0,00
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	146	3,20	3,75	5,80	67,00	0,00
Итого			146	3,20	3,75	5,80	67,00	0,00
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	0,00
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	2,27	3,15	3,79	54,53	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	0,00
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	145	0,09	0,06	24,40	95,96	0,23
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,37	0,59	10,25	52,27	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			578	12,31	14,08	84,86	481,05	10,23
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	17	2,06	1,87	0,12	25,53	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВАЕ	155	9,29	8,91	11,65	194,60	0,00
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	55	2,32	1,00	16,06	140,12	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			395	14,97	12,00	46,71	444,84	5,16
Всего				37,01	40,77	188,19	1 286,42	15,39

Шеф повар


 Прудникова О.П.