

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В./

МЕНЮ

3 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,38	0,59	14,63	55,99	0,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,05	4,66	27,35	139,74	0,00
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2024	48	АПЕЛЬСИН	151	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			456	8,43	7,61	61,19	296,92	57,00
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	194	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			194	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	45	2,62	4,81	3,36	65,69	0,00
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	0,00
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,95	4,22	4,48	104,03	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110	2,66	2,07	5,62	52,14	24,26
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			570	18,07	16,59	57,04	488,87	24,26
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	399	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	5,34	11,68	13,81	201,48	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,97	1,76	21,00	118,44	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			740	8,91	13,70	55,15	394,17	3,99
Всего				35,41	37,90	173,38	1 179,96	85,25

Шеф повар

Прудникова О.П.