

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В./

МЕНЮ

16 января 2026 г.

Ясли 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								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,91	1,94	7,78	44,51	0,00
2024	27	КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	1,50
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	3,10	12,81	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	129	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
Итого			429	9,93	12,32	44,89	291,07	1,50
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	148	0,73	0,14	18,41	71,71	2,98
Итого			148	0,73	0,14	18,41	71,71	2,98
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	47	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	155	5,60	6,00	10,54	209,79	0,00
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	145	0,75	0,05	18,08	76,29	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,55	0,72	12,77	65,11	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			552	12,12	12,20	56,34	475,37	2,00
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	32	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	7,11	7,93	6,80	117,42	0,00
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	105	3,11	6,35	19,13	107,67	0,00
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	40	3,15	2,76	18,61	106,76	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			413	14,52	17,23	59,12	399,14	8,16
Всего				37,30	41,89	178,76	1 237,29	14,64

Шеф повар

Прудникова О.П.