

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В./

МЕНЮ

21 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	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,96	12,00	2,08	187,00	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	94	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			400	8,42	12,44	25,82	294,30	5,17
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	198	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
Итого			198	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,43	2,39	1,46	29,77	29,53
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	5,01	5,71	11,48	120,49	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,43	3,64	10,80	102,15	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	149	0,73	0,14	18,48	72,00	2,99
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			560	13,80	17,85	66,78	495,79	32,52
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00	0,00
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	115	2,32	2,61	13,66	97,62	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	35	2,29	2,88	35,60	120,77	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			393	11,34	9,91	68,84	386,91	0,00
Всего				36,66	44,70	169,54	1 249,00	37,69

Шеф повар

Прудникова О.П.