

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В./

МЕНЮ

22 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	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	145	1,91	2,51	11,06	69,18	0,00
2012	368	ЯБЛОКО	94	0,38	0,38	9,31	39,65	0,00
Итого			389	6,60	11,01	51,07	294,97	0,00
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,20	3,75	5,80	67,00	0,00
Итого			150	3,20	3,75	5,80	67,00	0,00
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	38	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	45	2,12	2,95	3,55	51,00	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,55	4,01	20,63	118,98	0,00
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,24
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,37	0,59	10,25	52,27	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			579	12,19	13,92	85,84	482,70	10,24
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	2	0,25	0,22	0,01	3,05	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВАЕ	150	9,19	8,82	11,52	192,52	0,00
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,89	0,82	13,08	114,13	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			367	12,63	10,08	43,49	394,29	5,16
Всего				34,62	38,76	186,20	1 238,96	15,40

Шеф повар _____

Прудникова О.П.