ГБДОУ № 39

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
_____ /Лялина Л.В/

МЕНЮ

24 сентября 2025 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								
2012	2 / 3	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,33	2,80	16,03	93,58	4,06
2012	10 / 74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	30	0,90	1,60	1,80	24,30	1,40
2008	214 / 36	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	11,03	14,97	2,07	106,69	0,18
2008	ТК№27 0 / 5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,78	2,39	12,65	83,66	0,50
Итого			**345**	**16,04**	**21,76**	**32,55**	**308,23**	**6,14**
II Завтрак								
2022	ТК№24	ГРУША СВЕЖАЯ	89	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Итого			**89**	**0,32**	**0,27**	**8,22**	**37,37**	**1,59**
Обед								
2022	ТК№26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67 / 39	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,96	6,13	7,53	103,56	7,93
2012	277 / 55	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	45/50	14,04	14,23	3,26	124,62	0,56
2008	181 / 76	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2008	430 / 7	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			**581**	**25,18**	**25,30**	**51,82**	**466,78**	**10,19**
Полдник								
2022	ТК№00 5 / 21	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	89	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	298 / 59	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	135	10,50	10,40	12,08	186,21	12,46
2008	467 / 64	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	2,99	4,90	19,92	124,75	0,00
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	ТК№43 6 / 9	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
Итого			**430**	**17,39**	**17,93**	**57,00**	**452,46**	**14,66**
Всего				**58,93**	**65,26**	**149,59**	**1 264,84**	**32,58**

повар _____ Прудникова О.П.