

Заведующий

ГБДОУ № 39

/Лялина Л.В/

МЕНЮ

30 января 2026 г.

Если 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	1,75	1,78	7,11	40,66	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	0,07	0,00	10,47	42,09	0,01
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	104	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
Итого			404	9,77	12,16	44,22	287,22	1,50
II Завтрак								
2008	442	ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ	146	0,73	0,14	18,41	71,71	2,98
Итого			146	0,73	0,14	18,41	71,71	2,98
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	34	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	160	5,65	6,06	10,64	211,93	0,00
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	145	0,75	0,05	17,90	75,51	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			544	12,17	12,26	56,26	476,73	2,00
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	31	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6,83	7,62	6,53	112,86	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	50	3,67	3,22	21,67	124,34	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			422	14,76	17,38	61,91	412,16	8,16
Всего				37,43	41,94	180,80	1 247,82	14,64

Шеф повар

Прудникова О.П.