

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
Лялина Л.В.**МЕНЮ**
15 августа 2025 г.

Сад 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								
2012	3/2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,87	3,32	12,32	95,29	0,06
2008	190/33	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
2008	323/33 (А)	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	6,61	5,43	40,43	237,01	0,00
2012	ТК№-5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2004	685 /6 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,08	0,00	11,78	47,40	0,02
Итого			415	13,27	16,12	52,72	381,29	1,36
II Завтрак								
2022	ТК № 21	ГРУША СВЕЖАЯ	76	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			76	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33/29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,89	3,22	1,67	50,62	2,11
2012	84/40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	3,59	4,11	1,52	57,76	1,00
2008	92 /40 (А)	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	200	0,37	1,93	1,64	25,83	1,03
2012	291/48	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	13,56	17,18	0,06	208,78	0,00
2008	333/75 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	0,00	3,88	0,00	34,88	0,00
2012	354/70	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,97	1,94	2,91	36,18	0,00
2012	ТК№044 /10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			716	22,95	27,40	36,66	572,34	3,41
Полдник								
2022	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	47	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	140	5,04	7,98	27,46	229,90	0,10
2008	331 (А)	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	140	5,05	4,48	32,42	190,28	0,00
2012	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2008	685 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	175	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
2012	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,22	5,03	23,13	167,40	0,04
Итого			440	12,98	13,11	61,01	445,30	6,24
Всего				49,80	57,13	165,89	1 469,43	14,01

повар

Прудникова О.П.