

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 39

/Лялина Л.В/



# МЕНЮ

19 августа 2025 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                             | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3/2                 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                              | 30       | 3,97              | 3,80    | 9,75             | 89,77                                    | 0,08                  |
| 2008                          | 189/32              | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                       | 205      | 6,00              | 8,00    | 27,00            | 203,00                                   | 0,50                  |
| 2008                          | 323/76<br>(76)      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)                      | 150      | 2,20              | 3,48    | 9,97             | 79,94                                    | 0,00                  |
| 2012                          | TK№040<br>/5        | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                  | 180      | 3,20              | 2,80    | 13,60            | 77,00                                    | 0,50                  |
| 2008                          | 685/6<br>(А)        | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                      | 155      | 0,08              | 0,00    | 10,23            | 41,22                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                | 415      | 13,17             | 14,60   | 50,35            | 369,77                                   | 1,08                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442/22              | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>ПРОМЫШЛЕННОГО<br>ПРОИЗВОДСТВА                  | 173      | 0,86              | 0,17    | 17,45            | 79,45                                    | 3,45                  |
| 2004                          | 685/6               | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                      | 155      | 0,08              | 0,00    | 10,23            | 41,22                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                | 173      | 0,86              | 0,17    | 17,45            | 79,45                                    | 3,45                  |
| Обед                          |                     |                                                                |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2022                          | TK№26               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                  | 45       | 0,38              | 0,00    | 1,30             | 7,00                                     | 2,00                  |
| 2012                          | 77/42               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ       | 200/10/5 | 4,21              | 4,04    | 10,92            | 99,09                                    | 1,17                  |
| 2012                          | 77/42(А)            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)               | 200/10/5 | 1,80              | 1,37    | 11,02            | 63,77                                    | 1,54                  |
| 2012                          | 34/50               | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                                    | 85       | 18,83             | 8,33    | 1,41             | 177,90                                   | 14,07                 |
| 2008                          | 272/65<br>(А)       | КОТЛЕТА МЯСНАЯ<br>(ГОВЯДИНА) (аллергики)                       | 30       | 4,98              | 5,61    | 4,74             | 89,67                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 344/56              | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)                                     | 160      | 1,06              | 5,17    | 5,16             | 76,20                                    | 0,99                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)                      | 150      | 2,20              | 3,48    | 9,97             | 79,94                                    | 0,00                  |
|                               | TK№022              | НАПИТОК<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ<br>ПРОМЫШЛЕННОГО<br>ПРОИЗВОДСТВА | 180      | 5,54              | 2,03    | 3,51             | 153,90                                   | 3,00                  |
| 2022                          | TK №19              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 31       | 2,04              | 0,24    | 12,72            | 61,20                                    | 0,00                  |
| 2022                          | TK №20              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                              | 24       | 1,88              | 0,75    | 12,88            | 65,90                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                | 740      | 33,94             | 20,56   | 47,90            | 641,19                                   | 21,23                 |
| Полдник                       |                     |                                                                |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                           | 105      | 18,41             | 9,36    | 16,74            | 229,84                                   | 0,21                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)                      | 150      | 2,20              | 3,48    | 9,97             | 79,94                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 367                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                                        | 45       | 0,81              | 1,95    | 5,75             | 43,94                                    | 0,11                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                               | 169      | 5,10              | 3,40    | 8,33             | 84,07                                    | 0,94                  |
| 2004                          | 685 (А)             | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                      | 150      | 0,00              | 0,00    | 10,07            | 40,26                                    | 0,00                  |
| 2022                          | 006                 | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                                | 83       | 0,80              | 0,20    | 7,50             | 38,00                                    | 15,20                 |
| 2022                          | 002                 | ГРУША (аллергики)                                              | 58       | 0,26              | 0,18    | 7,22             | 33,09                                    | 3,52                  |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                               | 55       | 3,92              | 6,32    | 25,63            | 117,48                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                | 457      | 29,04             | 21,23   | 63,95            | 513,33                                   | 16,46                 |
| Всего                         |                     |                                                                |          | 77,01             | 56,56   | 179,65           | 1 603,74                                 | 42,22                 |

повар

Прудникова О.П.