

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В./

МЕНЮ

13 февраля 2026 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,17	2,62	14,58	85,53	1,60
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	104	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			459	10,08	11,34	50,98	351,54	5,63
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	201	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,04	0,00	13,63	54,67	0,01
Итого			201	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	52	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2008	89	РАССОЛЬНИК (аллергии)	180	6,70	8,32	9,96	141,95	5,07
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	7,75	6,12	17,33	110,06	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	9,98	23,12	196,22	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	2,47	4,76	20,15	133,53	10,19
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			707	18,06	20,32	90,46	614,57	44,77
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	205	10,58	13,03	15,44	282,80	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,38	4,36	46,86	189,89	0,00
Итого			493	17,82	17,62	81,12	558,59	0,00
Всего				48,89	54,28	236,05	1 615,59	50,40

Шеф повар

Прудникова О.П.