

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В./

МЕНЮ

11 февраля 2026 г.

Ясли 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	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	135	6,76	10,62	13,74	193,43	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	108	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			420	8,47	10,98	38,66	292,74	57,00
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	189	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			189	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,32	2,59	1,01	28,51	4,03
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	0,00
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	6,48	5,99	7,15	104,64	0,00
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
Итого			574	15,94	17,14	70,55	494,40	4,03
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	6,72	3,24	27,60	142,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,56	3,93	17,46	115,65	8,49
2008	442	ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ	161	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	40	2,61	3,65	14,51	101,40	4,22
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			401	12,58	10,95	65,93	390,44	12,71
Всего				36,99	39,07	175,14	1 177,58	73,74

Шеф повар

Прудникова О.П.