

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В./

МЕНЮ

18 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	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	9	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	7,17	12,36	2,14	192,61	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	96	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			405	8,63	12,80	25,88	299,91	5,17
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	187	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
Итого			187	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	45	0,48	2,68	1,65	33,45	33,18
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	5,16	5,89	11,83	124,14	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	125	2,70	4,03	11,97	113,28	0,00
2008	442	ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ	161	0,73	0,14	18,48	72,00	2,99
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			592	14,27	18,71	68,49	514,25	36,17
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00	0,00
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,70	3,04	15,91	113,74	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	2,42	3,05	37,60	127,56	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			411	11,85	10,51	73,09	409,82	0,00
Всего				37,85	46,52	175,56	1 295,98	41,34

Шеф повар

Прудникова О.П.