

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В/

МЕНЮ

19 января 2026 г.

Если 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,73	1,76	7,03	40,23	0,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,19	0,00	10,58	43,05	0,04
2024	48	АПЕЛЬСИН	90	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			390	6,06	9,48	44,14	287,36	57,84
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	65	3,10	4,50	8,10	73,00	0,00
Итого			65	3,10	4,50	8,10	73,00	0,00
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,24	1,45	0,53	16,61	2,43
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00	0,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	8,26	6,67	6,22	134,64	0,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	115	1,61	4,72	10,33	93,50	0,00
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			559	16,02	16,48	69,18	485,99	2,43
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	38	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	165	8,06	8,45	28,90	222,48	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ	21	1,05	1,66	12,84	55,55	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	36	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			429	13,36	12,86	63,19	401,01	10,02
Всего				38,54	43,32	184,61	1 247,36	70,29

Шеф повар

Прудникова О.П.