

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В./

**МЕНЮ**

21 мая 2026 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | 7 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 20 | 1,06 | 0,45 | 11,25 | 43,07 | 0,00 |
| 2024 | 45 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 3,50 | 5,84 | 22,30 | 143,04 | 0,00 |
| 2024 | 40 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 150/12 | 0,16 | 0,04 | 10,86 | 27,87 | 0,00 |
| 2012 | 368 | БАНАН | 95 | 1,43 | 0,48 | 15,95 | 80,20 | 0,00 |
| Итого | | | 407 | 6,15 | 6,81 | 60,36 | 294,18 | 0,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 170 | 3,70 | 4,25 | 6,60 | 73,50 | 0,00 |
| Итого | | | 170 | 3,70 | 4,25 | 6,60 | 73,50 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | 29 | СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 20/20 | 2,19 | 3,61 | 1,69 | 53,64 | 0,00 |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ | 150/20 | 4,52 | 6,41 | 13,73 | 119,90 | 5,20 |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ | 50 | 5,58 | 9,14 | 9,18 | 114,00 | 0,00 |
| 2011 | 317 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 120 | 1,40 | 3,52 | 13,25 | 103,97 | 0,00 |
| 2024 | 22 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 150 | 0,09 | 0,08 | 13,01 | 53,58 | 0,83 |
| 2024 | 17 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 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 | | | 565 | 15,77 | 23,47 | 67,51 | 528,08 | 6,03 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2024 | 58 | ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ | 40 | 0,50 | 0,00 | 1,90 | 10,09 | 40,00 |
| 2024 | 55 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ | 50 | 4,69 | 5,07 | 11,10 | 110,19 | 0,00 |
| 2011 | 127 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 110 | 2,05 | 3,60 | 10,69 | 101,14 | 0,00 |
| 2008 | 442 | ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 477 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 45 | 1,87 | 0,81 | 12,95 | 113,00 | 0,00 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 0,69 | 0,13 | 6,36 | 30,59 | 0,00 |
| Итого | | | 410 | 9,80 | 9,61 | 43,00 | 365,01 | 40,00 |
| Всего | | | | 35,42 | 44,14 | 177,47 | 1 260,77 | 46,03 |

Шеф повар _____

Прудникова О.П.