

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В./

МЕНЮ

22 апреля 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 | | | | | | | | |
| | | | 130 | 6,56 | 10,31 | 13,34 | 187,80 | 0,00 |
| 2024 | 42 | ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ | 150/12 | 0,16 | 0,04 | 10,86 | 27,87 | 0,00 |
| 2024 | 40 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 95 | 0,86 | 0,19 | 7,70 | 40,85 | 57,00 |
| 2024 | 48 | АПЕЛЬСИН | 15 | 0,69 | 0,13 | 6,36 | 30,59 | 0,00 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 402 | 8,27 | 10,67 | 38,26 | 287,11 | 57,00 |
| Итого | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | 20 | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 20 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 40 | 0,30 | 2,44 | 0,95 | 26,90 | 3,80 |
| 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 | 6,75 | 6,24 | 7,45 | 109,00 | 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 | 25 | 1,73 | 0,73 | 12,88 | 65,63 | 0,00 |
| | | | 575 | 16,19 | 17,24 | 70,79 | 497,15 | 3,80 |
| Итого | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 269 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 60 | 5,60 | 2,70 | 23,00 | 119,00 | 0,00 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,44 | 3,74 | 16,63 | 110,14 | 8,09 |
| 2008 | 442 | ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ | 40 | 2,40 | 3,47 | 13,52 | 95,06 | 4,01 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 0,69 | 0,13 | 6,36 | 30,59 | 0,00 |
| | | | 375 | 11,13 | 10,04 | 59,51 | 354,79 | 12,10 |
| Итого | | | | | | | | |
| Всего | | | | 35,59 | 37,95 | 168,56 | 1 139,05 | 72,90 |

Шеф повар _____

Прудникова О.П.