

Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ № 39  
/Лялина Л.В./**МЕНЮ**  
25 февраля 2026 г.**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                              | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                 |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>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<br>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<br>ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ                                     | 180      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 180      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                                         | 45       | 0,32              | 2,59    | 1,01             | 28,51                                    | 4,03                  |
| 2024                          | 26                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ,<br>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    | 6,82              | 6,30    | 7,52             | 110,09                                   | 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<br>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                         |                     |                                                                                 | 579      | 16,28             | 17,45   | 70,92            | 499,85                                   | 4,03                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                                        | 70       | 6,72              | 3,24    | 27,60            | 142,80                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                               | 115      | 2,54              | 3,89    | 17,30            | 114,55                                   | 8,41                  |
| 2008                          | 442                 | ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ                                                               | 129      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ                                                      | 40       | 2,82              | 3,99    | 15,23            | 108,21                                   | 4,18                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 369      | 12,77             | 11,25   | 66,49            | 396,15                                   | 12,59                 |
| Всего                         |                     |                                                                                 |          | 37,52             | 39,68   | 176,07           | 1 188,74                                 | 73,62                 |

Шеф повар

Прудникова О.П.