

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В./

МЕНЮ

11 июня 2026 г.

Сад 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								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2024	24	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	6,04	5,00	32,12	198,26	2,00
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	6,47	6,37	39,61	241,63	0,00
2024	TK № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,17	0,00	13,44	54,41	0,04
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	13,99	12,01	63,42	419,48	6,07
II Завтрак								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Обед								
2024	TK № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,05	6,10	3,41	81,30	0,00
2024	TK № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	0,00
2024	TK № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	2,50	4,70	20,40	134,14	10,32
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			710	18,66	19,94	91,05	631,04	0,00
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	TK № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,30	9,19	20,45	200,09	0,00
2024	TK № 59	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,17	0,35	28,11	116,98	288,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	2,18
Итого			500	16,41	17,70	87,16	582,96	290,18
Всего				51,99	54,65	255,12	1 724,37	296,25

Шеф повар _____

Прудникова О.П.