

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В./**МЕНЮ**
13 марта 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,35	3,02	16,82	98,69	1,85
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,00
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	4,80	4,61	28,32	173,86	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	10,26	11,74	53,22	364,70	5,88
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	195	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,08	0,00	10,42	41,98	0,02
Итого			195	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	60	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2008	89	РАССОЛЬНИК (аллергики)	250	8,69	10,27	13,65	182,31	7,00
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,41	6,65	18,82	119,52	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	145	3,21	9,78	22,66	192,30	0,00
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			715	18,65	20,65	91,49	620,11	44,77
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	195	10,27	12,64	14,98	274,40	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/6	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,00	0,00	10,26	41,02	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	55	4,60	3,73	40,10	162,51	0,00
Итого			476	16,73	16,60	73,90	522,81	0,00
Всего				48,57	53,99	232,10	1 598,51	50,65

Шеф повар

Прудникова О.П.