

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В./

МЕНЮ

18 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,65	8,78	11,04	129,87	0,00
2024	TK № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	205	8,75	3,16	23,83	154,42	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	101	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
			538	11,00	12,25	53,39	366,20	5,00
Итого								
II Завтрак								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	198	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			198	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого								
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,56	3,14	1,77	38,67	12,70
2024	TK № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	0,00
2024	TK № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,87	8,01	18,96	183,40	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
			695	17,95	20,34	90,08	629,10	12,82
Итого								
Полдник								
2024	TK № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,20	7,46	1,58	110,02	0,00
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	135	3,01	7,26	3,79	93,25	0,00
2024	TK № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	50	4,45	1,71	35,87	155,46	0,00
			480	16,20	17,42	73,92	533,00	0,00
Итого				45,15	50,01	217,39	1 528,30	17,82
Всего								

Шеф повар

Прудникова О.П.