

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Лялина Л.В/

МЕНЮ

20 января 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	35	1,48	3,31	18,42	108,09	2,02
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,00
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	3,19	5,49	33,74	197,16	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,17	0,00	12,38	50,16	0,04
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	97	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
Итого			482	10,72	12,33	55,20	373,75	2,02
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,17	0,00	12,38	50,16	0,04
Итого			200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,26	3,45	5,60	66,53	0,00
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	0,00
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,04	9,16	18,04	177,21	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	145	2,84	2,16	11,61	78,26	0,00
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергии)	155	2,36	5,28	11,79	104,90	10,09
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			693	18,69	19,95	91,62	628,96	0,16
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,91	2,02	8,59	60,16	0,00
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	185	11,33	13,70	27,38	286,18	0,00
2008	442	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	176	0,52	0,00	28,81	118,73	0,00
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			432	15,26	16,30	75,06	517,47	0,00
Всего				47,47	53,58	235,02	1 610,25	2,18

Шеф повар

Прудникова О.П.