

Заведующий  
ГБДОУ № 39  
/Лялина Л.В./

# МЕНЮ

21 апреля 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,16	0,00	11,27	45,66	0,03
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>4,91</b>	<b>8,27</b>	<b>50,45</b>	<b>294,00</b>	<b>5,59</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>3,70</b>	<b>4,25</b>	<b>6,60</b>	<b>73,50</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,47	3,89	1,96	39,83	0,00
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,78	4,68	9,97	97,24	5,62
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	9,20	6,86	14,52	186,28	0,00
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>536</b>	<b>16,93</b>	<b>16,34</b>	<b>58,84</b>	<b>482,49</b>	<b>65,62</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>17,44</b>	<b>14,77</b>	<b>42,51</b>	<b>399,00</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего</b>				<b>42,98</b>	<b>43,63</b>	<b>158,40</b>	<b>1 248,99</b>	<b>71,23</b>

Шеф повар \_\_\_\_\_

Прудникова О.П.