

Утверждаю

Заведующая
ГБДОУ детский сад №39 Красносельского района
Гончарова Т.А./



МЕНЮ

29 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	45/10	3,25	9,37	21,98	185,32	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	9,44	9,00	37,69	270,74	0,99
	ТК№0 38	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный крупнолистовой, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,30	0,02	15,02	63,94	2,46
Итого			453	12,99	18,39	74,69	520,00	3,45
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (соки фруктовые прямого отжима в ассортимент персик п)	214	0,00	0,00	21,43	85,72	0,00
Итого			214	0,00	0,00	21,43	85,72	0,00
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), мясо говядина б/к (лопатка), петрушка (зелень))	200/10/10	9,17	8,71	10,00	154,92	4,40
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	95	7,20	7,55	3,89	147,50	0,47
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная)	210	4,27	5,30	27,66	176,35	12,90
	ТК№0 39	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	27	2,00	0,77	13,67	69,69	0,00
Итого			732	22,76	22,45	78,82	645,30	18,67
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (грудки кур замороженные, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	210	2,74	8,42	26,86	194,53	0,93
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный крупнолистовой, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	133	0,53	0,53	13,19	59,07	5,35
Итого			529	3,27	8,95	48,45	287,60	6,28
Всего				39,02	49,79	223,39	1 538,62	28,40

Медицинская сестра

Павлова Л.Н.

Шеф повар (зав. производством)

Гончарова Т.А.