

Утверждаю

ГБОУ детский сад №39 Истринского района



МЕНЮ
2 апреля 2026 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, повидло)	25/5	1,78	0,68	15,91	76,95	0,00
2008	189	-КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,81	3,23	19,71	129,10	0,29
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок)	180	1,94	1,55	7,45	52,23	0,00
Итого			360	9,53	5,46	43,07	258,28	0,29
II Завтрак								
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% (йогурт питьевой 2,7% клубника-банан (агуша от 6 мес.))	106	2,02	2,30	9,98	67,20	0,86
Итого			106	2,02	2,30	9,98	67,20	0,86
Обед								
2012	33	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	45	0,65	3,31	3,71	43,48	1,04
2008	82	СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНЬ) СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, свекла, картофель, щавель, шпинат, лук репчатый, рисовая мука, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности)	150	2,27	2,32	8,77	75,01	2,40
2012	287	-ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (мясо говядина б/к (лопатка), лук репчатый, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, рисовая мука, томатное пюре)	60	7,92	7,77	9,90	169,18	0,33
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	105	2,06	3,20	16,12	83,53	3,38
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,08	0,28	13,28	63,86	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ ГРУШ (груша, сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,14	0,10	13,14	54,51	0,69
Итого			571	15,12	16,98	64,92	489,57	7,84
Полдник								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА) (томаты свежие, огурцы свежие)	50	0,44	0,07	1,45	8,75	8,04
2012	270	-ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ) (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	65	9,50	9,17	12,53	161,45	0,32
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый)	50	7,37	6,29	0,35	87,40	0,13
2012	319	-КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, рисовая мука)	135	2,16	3,30	15,84	100,24	12,75
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ- (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150	0,17	0,02	15,10	64,65	0,00
2008	пром.	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ- (печенье затяжное)	16	0,70	1,52	10,90	64,95	0,00
2008	пром.	МАНДАРИН (мандарин)	66	0,50	0,13	4,71	23,83	0,00
Итого			482	13,47	14,21	60,53	423,87	21,11
Всего				40,14	38,95	178,50	1 238,92	30,10

Медицинская сестра

Павлова Л.Н.

Шеф повар (зав. производством)

Гончарова Т.А.