

Утверждаю

Заведующая  
ГБДОУ детский сад №39 Красносельского района  
/Лебедева И.А./



**МЕНЮ**  
5 июня 2026 г.  
Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	3	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр полутвердый)	20/5	2,81	2,11	11,36	76,02	0,00
2008	190	<b>-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (крупа рисовая, крупа пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,48	6,13	20,36	160,74	0,59
к/к	к/к	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (вода питьевая, чай черный крупнолистовой, сахар песок)	180	0,07	0,00	7,41	29,82	0,01
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>7,36</b>	<b>8,24</b>	<b>39,13</b>	<b>266,58</b>	<b>0,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b> (яблоки)	104	0,42	0,42	10,24	49,11	10,45
<b>Итого</b>			<b>104</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>10,24</b>	<b>49,11</b>	<b>10,45</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	<b>-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,71	3,85	4,06	49,73	1,14
2012	83	<b>-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ</b> (вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мясо говядина б/к (лопатка), соль йодированная)	180	1,91	2,59	9,85	72,25	4,19
2008	172	<b>КАБАЧКИ И ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ</b> (кабачки, капуста цветная, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, сыр полутвердый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,05	5,38	15,40	170,57	24,40
2012	282	<b>КОТЛета РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b> (мясо говядина б/к (лопатка), батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	6,65	6,28	12,44	134,63	0,00
	TK №002	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,74	0,23	11,13	53,54	0,00
2008	441	<b>НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА</b> (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,58	0,24	18,88	70,91	10,00
<b>Итого</b>			<b>586</b>	<b>14,64</b>	<b>18,57</b>	<b>71,76</b>	<b>551,63</b>	<b>39,73</b>
<b>Полдник</b>								
2012	406	<b>-ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ</b> (картофель, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, морковь, капуста цветная)	110	2,14	4,21	12,53	97,90	10,98
2012	269	<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b> (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)	65	7,85	9,40	5,72	114,47	0,22
2008	252	<b>МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)</b> (мясо говядина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый)	55	8,18	6,98	0,33	96,88	0,14
2012	393	<b>-ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (вода питьевая, чай черный крупнолистовой, сахар песок, лимон)	150/5	0,07	0,01	7,71	30,89	0,00
2012	479	<b>-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	45	3,71	2,02	28,72	161,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>13,77</b>	<b>15,64</b>	<b>54,68</b>	<b>404,86</b>	<b>11,20</b>
<b>Всего</b>				<b>36,19</b>	<b>42,87</b>	<b>175,81</b>	<b>1 272,18</b>	<b>61,98</b>

Медицинская сестра

Павлова Л.Н.

Шеф повар (зав. производством)

Гончарова Т.А.