

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
5 июня 2026 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	3	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами, сыр полутвердый)	45/14	6,55	5,39	22,72	166,53	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	3,72	6,07	24,33	159,48	0,59
2024	ТК № 61	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный крупнолистовой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,14	0,00	7,56	30,74	0,03
<b>Итого</b>			409	10,41	11,46	54,61	356,75	0,62
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b> (яблоки)	104	0,42	0,42	10,22	49,01	10,43
<b>Итого</b>			104	0,42	0,42	10,22	49,01	10,43
<b>Обед</b>								
2008	48	<b>-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	65	0,76	4,05	4,45	57,19	2,08
2008	92	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка), соль йодированная)	200	5,23	3,50	17,49	128,89	9,60
2008	172	<b>КАБАЧКИ И ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ</b> (кабачки, мука пшеничная высш.сорт, капуста цветная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сыр полутвердый, масло подсолнечное рафинированное)	160	4,76	7,86	18,73	199,17	24,40
2012	282	<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)</b> (мясо говядина б/к (лопатка), батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	5,18	7,82	11,83	100,88	0,00
	ТК №002	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00
2008	441	<b>НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА</b> (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	1,01	0,42	26,87	134,50	122,80
<b>Итого</b>			737	19,72	24,02	97,17	706,29	158,88
<b>Полдник</b>								
2012	406	<b>-ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ</b> (картофель, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, капуста цветная, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	165	2,70	7,82	14,77	116,79	16,11
2012	269	<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b> (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	85	10,50	8,21	15,70	171,60	0,42
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	479	<b>-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	45	3,86	1,94	26,49	158,38	0,00
	ТК№0 38	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный крупнолистовой, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,10	0,01	14,20	60,85	1,10
<b>Итого</b>			488	17,16	17,98	71,16	507,62	17,63
<b>Всего</b>				47,71	53,88	233,16	1 619,67	187,56

Медицинская сестра

Павлова Л.Н.

Шеф повар (зав. производством)

Гончарова Т.А.