

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 сентября 2026 г.
Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр полутвердый)	20/11	4,04	3,81	10,31	92,44	0,00
2008	185	-КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (крупа пшено, тыква, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,48	4,34	22,73	142,49	4,20
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный крупнолистовой, сахар песок)	180	0,13	0,00	7,80	31,70	0,03
Итого			361	7,65	8,15	40,84	266,63	4,23
II Завтрак								
К/К	К/К	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности)	98	2,75	2,46	4,44	95,44	0,69
Итого			98	2,75	2,46	4,44	95,44	0,69
Обед								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА) (томаты свежие, огурцы свежие)	35	0,32	0,05	1,05	6,31	5,73
2012	77	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ (вода питьевая, картофель, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), куры потрош. 1 категории)	150	2,44	3,15	4,56	56,35	2,71
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	110	1,97	4,67	28,49	125,36	0,00
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	50	5,38	10,18	4,96	101,80	0,17
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,58	0,21	10,07	48,44	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (соки фруктовые прямого отжима в ассортимент яблоко я)	189	0,00	0,00	18,90	75,60	3,78
Итого			558	11,69	18,26	68,03	413,86	12,39
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,94	4,48	0,28	61,22	0,00
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, томатное пюре)	110	2,07	7,30	10,70	117,47	8,64
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,19	0,00	13,51	60,77	0,00
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	5,71	2,22	32,12	175,28	0,00
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	93	0,37	0,37	9,14	43,84	9,33
Итого			443	13,28	14,37	65,75	458,58	17,97
Всего				35,37	43,24	179,06	1 234,51	35,28

Медицинская сестра

Павлова Л.Н.

Шеф повар (зав. производством)

Гончарова Т.А.