

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №22

Чаплинская Л.Н./

МЕНЮ

16 мая 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры полутвердые в ассортименте высший сорт, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	40	2,19	3,71	9,22	87,40	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (рис шлифованный 1 сорт, пшено шлифованное высший сорт, вода питьевая, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое 82,5% жирности высший сорт, сахар белый кристаллический, соль йодированная)	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (аллергики) (рис шлифованный 1 сорт, пшено шлифованное высший сорт, вода питьевая, сахар белый кристаллический, соль йодированная)	200	1,80	0,36	18,85	85,79	0,00
	TKN№0 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар белый кристаллический, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар белый кристаллический)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			420	11,59	16,51	49,62	373,40	1,30
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груши свежие поздних сортов созревания 1 гр 1с)	148	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			148	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высший сорт)	45	0,75	2,73	1,41	42,86	1,79
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высший сорт, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйцо куриное пищевое столовое 1 кат, томатная паста)	200/20	5,12	4,92	11,88	112,62	6,05
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, масло сливочное несоленое 82,5% жирности высший сорт, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высший сорт, картофель, яйцо куриное пищевое столовое 1 кат, сухари панировочные, соль йодированная)	195	18,01	18,44	26,28	343,14	11,92
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	1,04	2,08	3,12	38,79	0,00
	TKN№0 44	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (фрукты сушеные абрикосовые (курага-половинки) без косточки в/с, сахар белый кристаллический, кислота лимонная пищевая, вода питьевая)	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	29	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	24	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			743	28,86	29,12	73,19	756,41	20,06
Полдник								
	TKN№0 14	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты свежие)	49	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное несоленое 82,5% жирности высший сорт, яйцо куриное пищевое столовое 1 кат, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высший сорт, соль йодированная)	150	5,25	8,32	28,61	239,58	0,10
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица 1 с, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное несоленое 82,5% жирности, высший сорт)	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
	TKN№0 38	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимоны свежие высший сорт, сахар белый кристаллический, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар белый кристаллический)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар белый кристаллический, масло сливочное несоленое 82,5% жирности, высший сорт, яйцо куриное пищевое столовое 1 кат, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высший сорт, дрожжи хлебопекарные прессованные)	65	7,74	4,64	30,10	193,56	0,04
Итого			457	13,71	13,06	69,13	481,14	6,24
Всего				54,76	59,19	207,44	1 681,45	30,60