

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 22

/Л.Н.чаплинская/

МЕНЮ

20 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	4,47	7,31	11,18	129,17	0,66
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	150	1,15	4,27	6,87	70,42	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,72	3,05	5,33	64,73	0,56
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	94	0,90	0,23	8,46	42,86	35,72
Итого			454	10,59	11,17	35,25	289,16	36,94
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	197	2,73	4,90	12,81	88,94	1,08
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			197	2,73	4,90	12,81	88,94	1,08
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	175/8/12	4,86	8,91	10,23	140,64	5,26
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)	185/8/12	4,93	7,69	11,27	134,29	7,48
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	11,07	10,92	9,71	181,48	0,08
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,29	2,19	33,81	176,23	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,00	7,26	37,54	0,20
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,56	0,21	10,01	48,13	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,43	7,79	39,69	0,00
Итого			694	23,95	22,66	78,81	623,71	5,54
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	190	15,44	22,41	0,82	266,54	1,31
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	176	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,74	0,23	11,13	53,54	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	6,90	4,42	21,21	152,78	0,04
Итого			452	24,08	27,06	33,16	472,86	1,35
Всего				61,35	65,79	160,03	1 474,67	44,91