

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 22

/Л.Н.чаплинская/

МЕНЮ

20 февраля 2026 г.

Ясли 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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,29	3,17	27,38	155,32	0,00
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,78	2,32	4,62	51,10	0,52
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2024	48	АПЕЛЬСИН	89	0,81	0,18	7,24	38,40	53,58
Итого			389	9,01	6,11	46,95	284,12	54,10
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	133	6,67	4,27	11,33	116,00	0,80
Итого			133	6,67	4,27	11,33	116,00	0,80
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	45	4,48	5,45	3,17	79,79	1,60
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	5,35	6,76	9,05	118,60	5,34
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10/5	4,71	7,94	10,78	133,58	5,60
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	7,29	7,34	4,37	112,67	0,07
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	2,47	2,07	5,04	49,15	22,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ (аллергики)	95	1,83	0,22	3,07	21,94	21,72
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,11	0,10	3,18	14,43	0,40
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			560	22,26	22,52	45,70	478,03	29,41
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,33	0,04	1,03	5,76	4,11
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	125	9,31	16,71	7,95	219,68	1,51
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	130	0,00	4,85	0,00	43,60	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,12	0,00	7,43	38,54	0,22
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	3,55	5,55	19,57	142,45	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,16	0,19	8,82	42,42	0,00
Итого			389	14,47	22,49	44,80	448,85	5,90
Всего				52,41	55,39	148,78	1 327,00	90,21