

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 22

/Л.Н.Чаплинская/

МЕНЮ

23 марта 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	25	1,44	0,56	9,88	50,39	0,00
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,78	9,05	19,87	184,38	0,40
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	0,00	4,85	0,00	43,60	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	0,28	1,65	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	98	1,46	0,49	20,37	93,12	9,72
Итого			453	8,82	10,10	50,40	329,54	10,15
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	197	9,87	6,32	16,78	171,74	1,18
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			197	9,87	6,32	16,78	171,74	1,18
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	2,99	1,47	37,45	14,57
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,40	4,19	0,34	56,58	0,79
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	0,07	1,58	0,19	15,21	0,14
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,21	3,93	15,01	104,50	7,29
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,50	5,35	20,40	139,95	10,32
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	195	0,16	0,00	21,02	102,53	0,43
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,06	0,28	13,21	63,54	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			701	11,63	13,70	64,09	445,31	23,22
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	185	28,42	17,15	9,25	311,39	0,32
		КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	155	2,76	5,50	16,91	128,12	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,10	0,03	1,43	7,97	1,04
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00
Итого			434	31,43	18,31	30,62	421,02	1,36
Всего				61,75	48,43	161,89	1 367,61	35,91