

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ №22  
Чаплинская Л.Н./

**МЕНЮ**  
18 марта 2025 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> (сыры полутвердые в ассортименте высший сорт, батон нарезной пшеница высш сорт обог. микронутриентами)	30	3,32	6,76	9,79	67,56	0,00
2008	189	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (рис шлифованный 1 сорт, вода питьевая, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар белый кристаллический, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт)	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
	ТК№0 40	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b> (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
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,59</b>	<b>17,66</b>	<b>51,29</b>	<b>349,56</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК</b> (сок яблочный прямого отжима)	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>175</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№0 14	<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b> (томаты свежие)	47	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, макаронные изделия высш сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высший сорт, вода питьевая, соль йодированная, петрушка свежая (зелень), филе грудки цыпленка замороженное)	200/10/1	4,65	4,39	17,00	126,27	6,65
2012	294	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ</b> (печень говяжья замороженная, рис шлифованный 1 сорт, лук репчатый, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, яйцо куриное пищевое столовое 1 кат, соль йодированная)	200	19,11	20,79	21,78	351,45	18,51
2008	441	<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b> (плоды шиповника сухие, сахар белый кристаллический, вода питьевая)	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшеница высш сорт обог. микронутриентами)	21	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>674</b>	<b>27,36</b>	<b>26,27</b>	<b>79,38</b>	<b>666,12</b>	<b>102,16</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	<b>РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ</b> (рыба треска филе, молоко питьевое пастер 2,5% жирности, лук репчатый, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, соль йодированная)	69	8,72	0,48	0,32	151,72	0,95
2008	335	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> (картофель, молоко питьевое пастер 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, соль йодированная)	130	2,70	4,60	17,50	119,40	9,00
	ТК№0 48	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b> (яблоки, вода питьевая, сахар белый кристаллический, кислота лимонная пищевая)	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	<b>БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ</b> (мука пшеничная высш сорт, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высший сорт, дрожжи хлебопекарные прессованные)	50	4,76	1,61	28,15	146,03	0,10
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>17,30</b>	<b>6,93</b>	<b>74,09</b>	<b>536,35</b>	<b>11,45</b>
<b>Всего</b>				<b>56,25</b>	<b>50,86</b>	<b>204,76</b>	<b>1 552,03</b>	<b>114,61</b>