

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №22

/Чаплинская Л.Н./

МЕНЮ

24 апреля 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое 82,5% жирности, высший сорт, батон нарезной пшеница высшего сорта, обог. микроэлементами)	30	3,27	4,14	7,07	62,62	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "Геркулес", вода питьевая, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар белый кристаллический, масло сливочное несоленое 82,5% жирности, высший сорт)	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (крупа гречневая ядрица 1 с, вода питьевая, соль йодированная)	130	7,33	1,92	33,23	179,26	0,00
	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар белый кристаллический, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,79	2,23	11,20	76,59	0,48
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар белый кристаллический)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	12,76	16,07	42,67	350,21	0,98
II Завтрак								
	ТК№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы свежие весомые 1 кл)	96	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			96	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№0 17	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высшего сорта, сахар белый кристаллический, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	200/10/5	3,90	5,76	8,03	101,05	5,51
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	75	13,38	0,46	0,00	150,15	0,55
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	50	12,88	8,65	0,00	130,81	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)	15	0,26	0,87	1,04	12,88	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое 82,5% жирности, высший сорт, соль йодированная)	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии) (картофель, соль йодированная, вода питьевая)	130	2,15	0,43	17,55	82,91	8,88
	ТК№0 38	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимоны свежие высшего сорта, сахар белый кристаллический, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар белый кристаллический)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта, обог. микроэлементами)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			743	24,44	12,89	60,69	556,98	18,46
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, рис шлифованный 1 сорта, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жирности, высший сорт, яйцо куриное пищевое столовое 1 кат, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	180	14,25	12,16	12,78	219,71	18,17
	ТК№0 47	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груши свежие поздних сортов созревания 1 гр 1с, вода питьевая, сахар белый кристаллический, кислота лимонная пищевая)	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высшего сорта, сахар белый кристаллический, масло сливочное несоленое 82,5% жирности, высший сорт, соль йодированная, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высшего сорта, яйцо куриное пищевое столовое 1 кат, петрушка свежая (зелень), дрожжи хлебопекарные прессованные)	75	4,85	3,40	29,98	169,92	5,52
	ТК№0 05	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности в ассортименте)	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			550	23,02	18,30	75,36	565,33	24,69
Всего				61,72	47,76	199,72	1 568,52	48,15