

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 22

/Л.Н.Чаплинская/

# МЕНЮ

30 июня 2025 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                    | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                       |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                    | 25     | 1,21              | 2,63    | 8,28             | 61,71                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                   | 205    | 2,76              | 5,90    | 4,57             | 83,12                                    | 0,51                  |
|                               | ТК№028              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 180    | 2,80              | 2,17    | 5,63             | 53,80                                    | 0,46                  |
| Итого                         |                     |                                       | 410    | 6,77              | 10,70   | 18,48            | 198,63                                   | 0,97                  |
| II Завтрак                    |                     |                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                        | 186    | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)              | 180/6  | 0,07              | 0,00    | 0,14             | 0,81                                     | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                       | 186    | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№015              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                         | 46     | 0,40              | 0,00    | 1,30             | 7,00                                     | 2,00                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10 | 1,28              | 3,47    | 8,13             | 68,87                                    | 0,35                  |
| 2012                          | 263                 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ           | 80     | 1,67              | 3,45    | 5,71             | 60,64                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                | 135    | 1,68              | 2,68    | 4,36             | 48,47                                    | 1,65                  |
|                               | ТК№042              | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                       | 180    | 0,17              | 0,11    | 7,20             | 31,04                                    | 1,08                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)              | 180/6  | 0,07              | 0,00    | 0,14             | 0,81                                     | 0,01                  |
|                               | ТК №003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ      | 24     | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК №004             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 24     | 1,88              | 0,75    | 12,90            | 66,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 699    | 8,78              | 10,66   | 50,20            | 333,02                                   | 5,08                  |
| Полдник                       |                     |                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)   | 70     | 12,26             | 11,92   | 10,79            | 199,40                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ          | 150    | 0,50              | 2,78    | 0,83             | 30,43                                    | 0,09                  |
|                               | ТК №003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ      | 15     | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                    | 50     | 3,86              | 3,07    | 24,82            | 142,29                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№022              | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ            | 180    | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)              | 180/6  | 0,07              | 0,00    | 0,14             | 0,81                                     | 0,01                  |
|                               | ТК№005              | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                    | 100    | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| Итого                         |                     |                                       | 565    | 21,12             | 20,47   | 51,54            | 479,62                                   | 0,39                  |
| Всего                         |                     |                                       |        | 36,67             | 41,83   | 120,22           | 1 011,27                                 | 6,44                  |