

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 22

Л.Н. Чаплинская/

МЕНЮ

22 августа 2025 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	40	2,03	0,79	13,92	70,93	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	4,14	8,81	6,85	124,30	0,76
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,58	2,17	4,30	47,73	0,48
Итого			420	8,75	11,77	25,07	242,96	1,24
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	141	0,56	0,47	14,57	66,27	2,82
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
Итого			141	0,56	0,47	14,57	66,27	2,82
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	1,90
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	3,02	4,06	0,84	52,15	0,72
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	175	11,51	16,02	3,06	202,27	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,64	2,63	2,94	38,30	0,01
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			725	19,55	26,56	31,84	455,32	2,63
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	46	0,55	0,09	1,75	11,04	4,60
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,29	8,42	28,15	217,83	0,12
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,35	4,59	33,26	203,44	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,11	0,01	0,30	2,96	1,22
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	7,89	5,57	25,60	184,88	0,04
Итого			459	15,84	14,09	55,80	416,71	5,98
Всего				44,70	52,89	127,28	1 181,26	12,67