

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 22  
/Л.Н. Чаплинская/

## МЕНЮ

28 марта 2025 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,92	3,70	6,31	55,93	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	2,58	6,21	4,27	83,86	0,47
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (аллергики)	155	0,03	5,34	0,05	48,37	0,00
	ТК№03 5	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,09	0,00	0,17	1,03	0,02
<b>Итого</b>			<b>371</b>	<b>5,59</b>	<b>9,91</b>	<b>10,75</b>	<b>140,82</b>	<b>0,49</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	138	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№01 0	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	132	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>138</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	0,10
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,23	9,37	0,75	104,41	0,32
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/21	3,96	5,98	0,37	71,03	0,27
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	65	9,78	13,46	2,44	169,94	0,40
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	65	8,78	14,30	5,02	183,67	0,33
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,44	4,06	27,04	162,59	0,00
	ТК№03 6	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,14	0,11	3,60	16,41	0,72
	ТК№01 6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,70	51,70	0,00
	ТК№00 4	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>21,99</b>	<b>30,00</b>	<b>55,43</b>	<b>580,85</b>	<b>1,54</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	47	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	125	13,05	13,40	0,46	174,43	0,34
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,04	3,77	24,89	149,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>388</b>	<b>18,39</b>	<b>17,29</b>	<b>32,75</b>	<b>360,63</b>	<b>1,94</b>
<b>Всего</b>				<b>45,97</b>	<b>57,20</b>	<b>98,93</b>	<b>1 082,30</b>	<b>3,97</b>