

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<br>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<br>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<br>6    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                    | 150        | 0,14              | 0,11         | 3,60         | 16,41                         | 0,72          |
|                   | ТК№01<br>6    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ          | 26         | 1,70              | 0,20         | 10,70        | 51,70                         | 0,00          |
|                   | ТК№00<br>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<br>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<br>1    | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                         | 150        | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          | 0,00          |
|                   | ТК№00<br>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>   |