

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 22

/Л.Н.чаплинская/

МЕНЮ

5 ноября 2025 г.

Ясли 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,34	4,22	7,21	63,86	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,85	2,07	3,08	38,39	10,30
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,94	12,35	1,74	153,99	0,14
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (аллергии)	155	0,00	4,85	0,00	43,60	0,00
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,93	5,23	62,68	0,56
	ТК№03 0	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150/5	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00
Итого			350	17,69	21,57	17,26	318,92	11,00
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	162	0,65	0,54	16,74	76,14	3,24
Итого			162	0,65	0,54	16,74	76,14	3,24
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,92	3,34	1,73	52,44	2,19
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,18	8,17	2,74	97,43	0,19
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	150/10	3,02	6,18	3,50	81,72	0,20
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	12,79	14,28	2,25	188,49	0,52
		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	40	12,39	10,60	0,25	145,79	0,20
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	2,40	33,85	179,25	0,00
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,34	0,08	9,57	40,89	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			630	24,88	28,89	64,24	628,80	2,90
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	135	1,36	2,50	4,18	45,03	4,46
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СОУСЕ (аллергии)	145	1,36	0,08	5,10	26,76	4,65
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	29	2,15	2,73	21,20	118,03	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,04	0,00	6,61	33,83	0,17
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			489	12,95	12,43	47,39	367,39	4,93
Всего				56,17	63,43	145,63	1 391,25	22,07