

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 22

/Л.Н.чаплинская/

МЕНЮ

10 ноября 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	2,70	6,38	4,46	86,70	0,49
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	0,00	6,46	0,00	58,14	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,11	0,01	0,32	3,17	1,31
Итого			428	6,05	10,49	11,78	151,87	1,80
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	3,10	4,12	2,49	59,54	0,79
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10	3,53	7,70	0,58	85,69	2,90
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	75	2,06	11,26	3,41	123,22	0,11
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	0,08	0,01	0,25	1,46	0,20
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	0,53	4,45	0,88	45,75	0,10
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	135	0,00	4,85	0,00	43,60	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	3,60	16,41	0,72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,53	0,18	9,54	45,90	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			718	8,86	20,72	30,22	343,22	1,72
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	190	15,32	23,03	0,56	270,51	1,06
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,56	0,18	9,75	46,92	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	55	4,58	2,52	16,31	106,56	0,05
Итого			448	21,46	25,73	26,62	423,99	1,11
Всего				36,97	57,54	83,42	985,38	10,63