

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 22

/Л.Н.чаплинская/

МЕНЮ

29 января 2026 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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,20	0,46	8,22	41,92	0,00
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	1,80	5,53	2,97	69,20	0,33
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (аллергии)	130	2,79	5,51	17,07	128,96	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,14	0,00	8,90	46,18	0,26
2012	368	БАНАН	76	1,14	0,38	12,76	64,16	7,60
Итого			388	4,28	6,37	32,85	221,46	8,19
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	4,51	5,19	8,05	89,67	1,45
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	170	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			207	4,51	5,19	8,05	89,67	1,45
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	20/20	2,32	3,83	1,79	56,86	0,84
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	6,22	6,14	13,38	133,87	7,26
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	2,04	2,32	7,75	60,32	7,13
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергии)	115	1,33	0,14	5,92	30,62	7,73
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	8,54	9,22	8,95	152,90	0,06
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (аллергии)	50	8,22	11,03	7,98	163,82	0,00
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,14	0,09	6,63	28,54	0,94
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,34	0,60	10,60	53,97	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
Итого			556	21,30	22,33	55,59	517,66	16,23
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	40	0,50	0,00	1,90	10,09	40,00
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	3,11	4,62	15,30	115,20	0,17
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,45	3,38	14,06	96,87	6,52
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	110	2,14	5,28	17,47	126,14	8,84
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	147	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,04	1,99	24,48	132,13	0,09
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
Итого			407	10,80	10,12	62,23	385,49	46,78
Всего				40,89	44,01	158,72	1 214,28	72,65