

Утверждаю

И.О. Заведующий

ГБДОУ детский сад № 22

/и.о. И.Н.Гаджиева/

# МЕНЮ

13 марта 2026 г.

## Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                         | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                            |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                            |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 59                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                          | 20       | 1,05              | 0,41    | 7,20             | 36,68                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 27                  | КАША "ДРУЖБА"                                                              | 130      | 3,53              | 6,51    | 9,53             | 111,40                                   | 0,50                  |
| 2024                          | 27                  | КАША "ДРУЖБА" (аллергики)                                                  | 130      | 3,26              | 6,45    | 7,84             | 102,94                                   | 0,50                  |
| 2024                          | 23                  | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                              | 150      | 2,78              | 2,31    | 4,62             | 50,96                                    | 0,52                  |
| 2024                          | 2                   | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                                  | 150      | 0,10              | 0,00    | 0,20             | 1,20                                     | 0,02                  |
| 2024                          | 34                  | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                         | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 44,52                                    | 0,70                  |
| Итого                         |                     |                                                                            | 400      | 10,16             | 11,73   | 25,86            | 243,56                                   | 1,72                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                            |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ                                                  | 160      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                            | 160      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                            |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 21                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ                                                 | 41       | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2024                          | 28                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ  | 150/10/5 | 2,89              | 5,06    | 6,33             | 82,93                                    | 6,82                  |
| 2024                          | 28                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) | 150/10/5 | 2,66              | 6,26    | 6,01             | 91,49                                    | 5,36                  |
| 2024                          | 60                  | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                                              | 170      | 12,71             | 16,61   | 16,74            | 267,67                                   | 8,22                  |
| 2024                          | 52                  | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                                                           | 150      | 0,06              | 0,00    | 4,96             | 20,07                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 46                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                          | 22       | 1,36              | 0,63    | 11,24            | 57,30                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 16       | 0,74              | 0,14    | 6,81             | 32,73                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                            | 564      | 17,76             | 22,44   | 46,08            | 460,70                                   | 15,04                 |
| Полдник                       |                     |                                                                            |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 56                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                             | 59       | 0,65              | 0,12    | 2,26             | 14,26                                    | 14,85                 |
| 2012                          | 289                 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                                                            | 35       | 4,80              | 5,36    | 5,66             | 90,09                                    | 0,07                  |
| 2011                          | 205                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>ОВОЩАМИ                                             | 110      | 3,23              | 4,30    | 18,77            | 127,15                                   | 1,40                  |
| 2024                          | 16                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                              | 150/7/4  | 0,11              | 0,00    | 0,27             | 2,14                                     | 0,60                  |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                                         | 45       | 4,26              | 8,78    | 20,80            | 179,15                                   | 0,07                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 16       | 0,74              | 0,14    | 6,81             | 32,73                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                            | 426      | 13,79             | 18,70   | 54,57            | 445,52                                   | 16,99                 |
| Всего                         |                     |                                                                            |          | 41,71             | 52,87   | 126,51           | 1 149,78                                 | 33,75                 |