

Утверждаю

И.О. Заведующий
ГБДОУ детский сад № 22
/и.о. И.Н. Гаджиева/

МЕНЮ

13 марта 2026 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,06	2,73	7,20	57,75	0,00
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,10	6,31	24,54	179,75	0,50
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	150	0,75	6,63	4,55	80,91	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	0,28	1,63	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	7,70	9,44	41,82	286,13	4,53
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	204	2,99	5,10	13,76	92,71	1,43
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			204	2,99	5,10	13,76	92,71	1,43
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	45	0,57	0,05	2,17	11,48	36,40
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	3,87	6,73	5,61	98,78	2,82
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/10/10	4,25	10,07	6,39	133,38	5,89
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,42	11,16	10,20	190,73	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	140	3,04	10,53	20,12	188,19	9,73
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	125	2,39	5,32	19,45	135,44	9,84
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	8,34	33,17	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,51	0,20	9,67	46,50	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			688	23,71	29,54	71,53	647,45	48,95
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	195	12,53	14,72	20,16	263,51	10,41
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	0,46	3,75	1,06
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,42	3,19	28,56	160,74	0,00
Итого			480	18,81	18,14	59,78	478,99	11,47
Всего				53,21	62,22	186,89	1 505,28	66,38