



Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 22  
/Л.Н.Чаплинская/

## МЕНЮ

1 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	1,43	0,55	9,81	50,02	0,00
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,59	8,80	19,17	178,64	0,39
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	150	0,00	3,23	0,00	29,06	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	0,28	1,64	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	87	1,31	0,44	18,27	83,52	8,72
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>8,47</b>	<b>9,79</b>	<b>47,53</b>	<b>313,82</b>	<b>9,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	200	0,13	0,00	0,27	1,60	0,03
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>10,00</b>	<b>6,40</b>	<b>17,00</b>	<b>174,00</b>	<b>1,20</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,84	3,08	1,46	38,36	14,54
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,36	4,14	0,32	55,99	0,72
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	0,06	1,59	0,18	15,23	0,13
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (аллергии)	70	0,06	3,24	0,17	30,04	0,14
		ФИЛЕ ГРУДКИ ОТВАРНАЯ (аллергии)	50	12,85	13,00	0,00	168,07	0,52
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,21	3,95	15,00	104,74	7,29
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	2,52	3,73	20,55	126,16	10,40
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,20	0,00	25,08	119,37	0,44
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>11,87</b>	<b>13,80</b>	<b>69,73</b>	<b>470,58</b>	<b>23,12</b>
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	26,60	16,12	8,93	292,91	0,30
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	180	4,05	4,19	24,82	153,18	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	25	0,07	0,03	1,18	6,38	0,77
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	181	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,88	1,11	19,74	100,61	0,00
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>29,55</b>	<b>17,26</b>	<b>29,85</b>	<b>399,90</b>	<b>1,07</b>
<b>Всего</b>				<b>59,89</b>	<b>47,25</b>	<b>164,11</b>	<b>1 358,30</b>	<b>34,53</b>