

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №22  
/Иванова О.С./

## МЕНЮ

20 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,58	3,13	18,15	106,00	4,31
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	4,55	19,37	133,90	0,29
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	4,84	1,27	21,93	118,31	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,85	1,46	9,31	58,13	0,31
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>7,23</b>	<b>9,14</b>	<b>46,83</b>	<b>298,03</b>	<b>4,91</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>4,30</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	1,50
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,71	3,77	19,78	132,15	2,85
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	10,41	3,13	4,66	88,26	0,23
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	3,06	6,33	14,51	127,93	9,26
	ТК№032	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,21	0,20	14,89	63,60	2,11
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,20	0,26	14,08	68,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>563</b>	<b>21,19</b>	<b>15,99</b>	<b>71,12</b>	<b>516,64</b>	<b>15,95</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	13,20	13,34	9,07	209,03	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,17	2,50	13,98	87,74	6,46
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,06	0,00	5,34	21,59	0,01
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,73	0,33	5,13	26,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>16,16</b>	<b>16,17</b>	<b>33,52</b>	<b>344,56</b>	<b>6,47</b>
<b>Всего</b>				<b>45,54</b>	<b>41,54</b>	<b>169,27</b>	<b>1 237,23</b>	<b>31,63</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Филиппова А. Ю.

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №22  
/Иванова О.С./**МЕНЮ**  
20 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,16	6,38	28,39	177,52	8,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	5,97	5,53	28,01	186,41	0,51
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	3,37	8,78	30,04	212,66	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,72	2,18	10,98	75,07	0,47
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>10,85</b>	<b>14,09</b>	<b>67,38</b>	<b>439,00</b>	<b>8,98</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>4,30</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	1,90
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,00	3,96	21,18	140,62	3,45
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	0,20
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	50	6,44	5,28	1,92	81,09	0,72
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,89	2,95	12,48	88,76	8,79
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,17	0,16	14,99	63,01	1,60
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,65	0,31	16,54	79,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>689</b>	<b>20,01</b>	<b>26,38</b>	<b>74,59</b>	<b>578,85</b>	<b>15,94</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,46	3,35	23,81	139,96	11,32
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,54	3,20	25,32	143,88	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>595</b>	<b>24,50</b>	<b>22,88</b>	<b>75,26</b>	<b>510,87</b>	<b>11,70</b>
<b>Всего</b>				<b>56,32</b>	<b>63,59</b>	<b>235,03</b>	<b>1 606,72</b>	<b>40,92</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Филиппова А.Ю.

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №22  
/Иванова О.С./**МЕНЮ**

20 января 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	4,12	7,17	37,27	228,83	5,36
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,00	7,38	34,56	233,32	0,49
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	205	3,01	6,01	34,86	205,03	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,72	2,18	10,96	74,95	0,47
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,07	0,00	6,59	26,60	0,01
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>13,84</b>	<b>16,73</b>	<b>82,79</b>	<b>537,10</b>	<b>6,32</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,83	65,00	3,58
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,83</b>	<b>65,00</b>	<b>3,58</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	1,90
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/15	6,28	5,06	26,76	177,89	3,56
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	200	1,94	8,37	15,13	143,85	7,61
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,23	3,96	6,10	104,76	0,24
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	50	14,61	16,48	0,71	209,17	0,34
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	3,58	2,99	16,48	107,95	15,50
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	160	2,97	4,88	24,49	154,02	12,40
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,17	0,16	15,27	64,26	1,68
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,50	0,18	9,33	44,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>677</b>	<b>23,56</b>	<b>15,25</b>	<b>75,44</b>	<b>545,34</b>	<b>22,88</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК № 018	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,04	4,00	34,56	148,00	0,00
	ТК № 005	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>358</b>	<b>6,66</b>	<b>7,13</b>	<b>48,71</b>	<b>254,63</b>	<b>1,48</b>
<b>Всего</b>				<b>44,86</b>	<b>39,31</b>	<b>221,77</b>	<b>1 402,07</b>	<b>34,26</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Филиппова А.Ю.