

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | 0,00 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 3,59 | 4,77 | 21,14 | 142,32 | 0,41 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 155 | 1,36 | 0,19 | 24,04 | 103,30 | 0,00 |
| | ТК№03 5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 33,60 | 0,96 |
| Итого | | | 371 | 6,83 | 8,87 | 36,54 | 237,92 | 1,37 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0,50 | 0,00 | 29,70 | 122,40 | 10,80 |
| Итого | | | 180 | 0,50 | 0,00 | 29,70 | 122,40 | 10,80 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 40 | 0,60 | 2,30 | 3,20 | 36,50 | 0,10 |
| 2012 | 73 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/7 | 2,77 | 5,37 | 6,21 | 86,64 | 3,16 |
| 2012 | 310 | СУФЛЕ КУРИНОЕ | 60 | 9,44 | 12,34 | 2,04 | 156,83 | 0,36 |
| 2012 | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 120 | 3,53 | 2,02 | 22,59 | 122,70 | 0,00 |
| | ТК№03 6 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 150 | 0,06 | 0,05 | 6,46 | 26,73 | 0,32 |
| | ТК№01 6 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 33 | 2,24 | 0,26 | 14,12 | 68,24 | 0,00 |
| Итого | | | 570 | 18,64 | 22,34 | 54,62 | 497,64 | 3,94 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | ТК№01 1 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,30 | 0,00 | 1,00 | 5,60 | 1,60 |
| 2012 | 276 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 120 | 13,42 | 11,71 | 17,26 | 228,23 | 8,73 |
| | ТК№03 1 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,30 | 0,00 | 20,80 | 85,00 | 0,00 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 55 | 4,61 | 3,71 | 29,70 | 170,18 | 0,00 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,13 | 0,45 | 7,73 | 39,30 | 0,00 |
| Итого | | | 380 | 19,76 | 15,87 | 76,49 | 528,31 | 10,33 |
| Всего | | | | 45,73 | 47,08 | 197,35 | 1 386,27 | 26,44 |

Медицинская сестра _____

Филиппова А.Ю.

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 40 | 1,62 | 4,79 | 21,31 | 133,21 | 6,03 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 4,91 | 5,21 | 29,80 | 186,47 | 0,53 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 205 | 2,02 | 0,29 | 31,00 | 134,63 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| Итого | | | 431 | 6,53 | 10,00 | 59,51 | 353,68 | 6,56 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 4,30 |
| Итого | | | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 4,30 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,80 | 2,90 | 4,00 | 45,60 | 1,90 |
| 2012 | 73 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 2,68 | 6,27 | 5,44 | 91,57 | 2,82 |
| 2012 | 310 | СУФЛЕ КУРИНОЕ | 70 | 10,80 | 12,44 | 2,46 | 164,74 | 0,43 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики) | 50 | 18,39 | 15,73 | 0,67 | 217,51 | 0,34 |
| 2012 | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 4,00 | 3,40 | 19,40 | 121,80 | 0,00 |
| | ТК№047 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 180 | 0,08 | 0,06 | 7,84 | 32,46 | 0,40 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 39 | 2,65 | 0,31 | 16,54 | 79,56 | 0,00 |
| Итого | | | 704 | 21,01 | 25,38 | 55,68 | 535,73 | 5,55 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | ТК№015 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,30 | 0,00 | 1,00 | 5,60 | 1,60 |
| 2012 | 276 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 11,41 | 9,95 | 18,44 | 208,94 | 9,32 |
| | ТК№044 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,36 | 0,00 | 25,00 | 102,00 | 0,30 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 3,55 | 3,15 | 25,29 | 143,34 | 0,00 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 450 | 17,87 | 14,00 | 85,18 | 538,48 | 11,22 |
| Всего | | | | 46,37 | 49,62 | 218,17 | 1 505,89 | 27,63 |

Медицинская сестра _____ Филиппова А.Ю.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №22

Иванова О.С./

МЕНЮ

20 декабря 2024 г.

Сад 10 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 3,05 | 9,41 | 20,64 | 179,60 | 0,00 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 5,07 | 8,10 | 27,90 | 225,00 | 0,50 |
| 2008 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) | 205 | 6,15 | 7,60 | 30,18 | 213,48 | 0,00 |
| | ТК№035 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| Итого | | | 431 | 8,12 | 17,51 | 56,94 | 438,60 | 0,50 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,83 | 65,00 | 3,58 |
| Итого | | | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,83 | 65,00 | 3,58 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 1,05 | 2,89 | 6,15 | 54,76 | 2,88 |
| 2012 | 73 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 8,77 | 10,37 | 19,21 | 208,07 | 9,45 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) | 200 | 1,94 | 8,37 | 15,13 | 143,85 | 7,61 |
| 2012 | 310 | СУФЛЕ КУРИНОЕ | 70 | 14,26 | 16,03 | 2,57 | 211,36 | 0,57 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики) | 50 | 14,61 | 16,48 | 0,71 | 209,17 | 0,34 |
| 2012 | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 4,00 | 3,40 | 19,40 | 121,80 | 0,00 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) | 150 | 2,83 | 4,65 | 23,33 | 146,75 | 11,82 |
| | 047 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 180 | 0,05 | 0,04 | 7,05 | 28,85 | 0,24 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 22 | 1,47 | 0,18 | 9,39 | 45,47 | 0,00 |
| Итого | | | 687 | 29,60 | 32,91 | 63,77 | 670,31 | 13,14 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 200 | 3,30 | 0,30 | 8,00 | 62,00 | 0,60 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 70 | 5,04 | 2,94 | 37,24 | 230,00 | 0,00 |
| Итого | | | 270 | 8,34 | 3,24 | 45,24 | 292,00 | 0,60 |
| Всего | | | | 46,86 | 53,86 | 180,78 | 1 465,91 | 17,82 |

Медицинская сестра _____ Филиппова А.Ю.