

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,09	2,38	2,29	34,85	4,38
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,26	18,64	2,12	237,23	0,15
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	110	4,84	1,27	21,93	118,31	0,00
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,48	2,91	10,93	84,86	0,57
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			350	23,07	28,03	22,34	418,94	5,10
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	2,81
Итого			70	1,05	0,35	14,70	67,20	2,81
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,18	33,33	1,11
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	2,92	5,46	7,72	94,26	2,92
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,33	2,38	9,42	104,03	0,40
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,77	2,58	11,01	74,20	4,80
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,26	13,65	66,13	0,00
Итого			557	18,79	10,72	50,78	456,95	9,23
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	4,20
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,75	0,30	5,15	26,20	0,00
Итого			485	15,43	14,97	48,11	393,33	4,68
Всего				58,34	54,07	135,93	1 336,42	21,82

Медицинская сестра _____ Филиппова А.Ю.

Утверждаю

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

МЕНЮ
21 января 2025 г.

Сад 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
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,52	2,59	3,19	42,08	2,34
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	4,84	1,27	21,93	118,31	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,59	2,98	11,18	86,96	0,58
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			410	23,75	30,67	24,27	340,04	3,12
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	1,50
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	2,99	5,64	7,74	96,26	2,82
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,10	2,75	10,90	120,20	0,50
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	50	6,21	5,26	0,67	74,73	0,34
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	1,67	5,60	11,17	101,65	4,50
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,36	0,08	16,02	66,83	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00
Итого			703	21,13	14,42	65,88	503,76	9,32
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,20	2,00	9,80	88,00	5,90
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	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
Итого			580	15,99	15,27	77,43	529,03	6,48
Всего				62,37	60,86	188,58	1 468,83	22,94

Медицинская сестра _____ Филиппова А. Ю.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №22
Иванова О.С./**МЕНЮ**
21 января 2025 г.**Сад 10 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,08	12,61	27,56	240,14	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,21	2,02	2,55	33,18	1,84
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,40	16,22	2,50	197,88	0,22
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	4,87	5,28	21,97	154,59	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,28	4,43	13,98	118,48	0,89
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			410	20,97	35,28	46,59	589,68	2,95
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,20	0,40	16,80	76,80	3,22
Итого			80	1,20	0,40	16,80	76,80	3,22
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	1,50
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	7,67	9,40	10,83	161,14	4,33
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	200	1,94	8,37	15,13	143,85	7,61
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,06	18,84	11,41	271,51	0,58
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	50	14,61	16,48	0,71	209,17	0,34
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,82	5,57	17,82	132,59	7,68
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	160	2,97	4,88	24,49	154,02	12,40
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	0,94	0,21	8,92	42,84	0,00
Итого			686	26,32	34,07	59,92	751,38	14,09
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,40	9,80	99,00	1,11
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,07	0,00	6,59	26,60	0,01
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	9,69	3,06	38,76	190,74	0,00
Итого			265	15,69	7,46	48,56	289,74	1,11
Всего				64,18	77,21	171,87	1 707,60	21,37

Медицинская сестра _____ Филиппова А.Ю.