

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №22  
/Иванова О.С./**МЕНЮ**  
21 ноября 2024 г.**Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,58	3,13	18,15	106,00	4,31
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,06	4,82	17,40	129,58	0,31
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	4,84	1,27	21,93	118,31	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,18	11,30	76,27	0,47
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>8,35</b>	<b>10,13</b>	<b>46,85</b>	<b>311,85</b>	<b>5,09</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ	80	0,32	0,27	8,27	37,60	1,60
<b>Итого</b>			<b>80</b>	<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>8,27</b>	<b>37,60</b>	<b>1,60</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/7	3,46	5,65	10,36	109,79	6,50
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,40
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,31	1,02	1,22	15,10	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,10	2,80	21,89	125,62	10,74
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	ТК№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,08	0,21	13,60	65,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>599</b>	<b>20,32</b>	<b>10,09</b>	<b>54,87</b>	<b>489,31</b>	<b>19,34</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,87	11,46	12,64	211,48	18,97
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,05	0,04	6,38	26,21	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	4,01	5,45	17,47	135,02	5,33
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,75	0,30	5,15	26,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>18,68</b>	<b>17,25</b>	<b>41,64</b>	<b>398,91</b>	<b>24,54</b>
<b>Всего</b>				<b>47,67</b>	<b>37,74</b>	<b>151,63</b>	<b>1 237,67</b>	<b>50,57</b>

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

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №22  
/Иванова О.С./**МЕНЮ**  
21 ноября 2024 г.**Сад 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,83	7,86	28,64	217,67	0,79
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)	205	3,63	9,80	27,74	213,69	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,97	4,12	14,71	116,98	0,88
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>16,04</b>	<b>16,08</b>	<b>50,35</b>	<b>396,65</b>	<b>1,67</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>10,33</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,77	5,57	12,11	116,42	7,46
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,73	0,59	0,46	69,83	0,59
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	50	6,21	5,26	0,67	74,73	0,34
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,38	1,30	1,30	22,38	0,01
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,67	5,16	25,46	163,33	12,44
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00
<b>Итого</b>			<b>746</b>	<b>26,63</b>	<b>12,92</b>	<b>64,86</b>	<b>491,98</b>	<b>22,60</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	17,80	15,17	14,17	268,23	23,29
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,08	0,06	7,75	32,09	0,40
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,50	9,00	36,30	201,00	5,60
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>23,63</b>	<b>25,13</b>	<b>73,67</b>	<b>579,92</b>	<b>29,29</b>
<b>Всего</b>				<b>66,70</b>	<b>54,46</b>	<b>199,21</b>	<b>1 515,55</b>	<b>55,56</b>

Медицинская сестра

Филиппова А.Ю.

Утверждаю

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

## МЕНЮ

21 ноября 2024 г.

### Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ 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	30	3,09	5,38	27,89	171,33	4,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	205	8,45	10,06	29,66	244,17	0,90
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	205	4,87	5,28	26,81	173,94	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,97	4,12	15,72	120,97	0,88
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>16,51</b>	<b>19,56</b>	<b>73,27</b>	<b>536,47</b>	<b>5,78</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ	80	0,32	0,27	8,27	37,60	1,60
<b>Итого</b>			<b>80</b>	<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>8,27</b>	<b>37,60</b>	<b>1,60</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	8,69	9,55	16,78	190,93	11,30
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	250	2,34	8,46	18,45	159,53	9,29
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,99	0,57	0,48	66,68	0,57
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	50	14,61	16,48	0,71	209,17	0,34
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,01	1,21	14,95	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,20	5,34	29,89	184,94	14,68
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,43	0,17	8,90	42,84	0,00
<b>Итого</b>			<b>729</b>	<b>30,11</b>	<b>16,64</b>	<b>66,66</b>	<b>542,84</b>	<b>28,65</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	101,00	0,20
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	2,79	7,18	28,98	165,60	5,96
<b>Итого</b>			<b>265</b>	<b>8,59</b>	<b>12,18</b>	<b>37,38</b>	<b>266,60</b>	<b>6,16</b>
<b>Всего</b>				<b>55,53</b>	<b>48,65</b>	<b>185,58</b>	<b>1 383,51</b>	<b>42,19</b>

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