

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 января 2025 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,59	3,07	18,32	106,08	4,40
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,10	2,07	2,30	32,17	4,65
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,54	14,54	2,24	190,11	0,18
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,33	1,92	33,23	179,26	0,00
	TKN№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,75	2,18	10,71	74,15	0,47
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			370	17,98	21,86	33,57	402,51	9,70
II Завтрак								
	TKN№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	80	0,32	0,27	8,27	37,60	1,60
Итого			80	0,32	0,27	8,27	37,60	1,60
Обед								
	TKN№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,16	5,34	6,01	87,51	8,32
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	11,47	11,79	3,83	167,11	0,66
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,65	4,15	16,48	117,76	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,12	0,05	10,93	42,62	0,19
	TKN№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,26	13,65	66,13	0,00
Итого			607	20,83	21,59	51,90	486,73	10,77
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,82	13,87	10,00	223,13	17,44
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55	4,23	7,49	30,92	207,49	0,00
	TKN№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	TKN№00 5	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	12	0,90	0,36	6,18	31,44	0,00
Итого			512	22,55	24,86	66,83	586,69	19,72
Всего				61,68	68,58	160,57	1 513,53	41,79

Медицинская сестра _____ Филиппова А.Ю.

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 января 2025 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,59	4,72	17,61	118,20	4,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,52	2,53	3,19	41,45	2,30
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,11	16,87	2,54	206,72	0,22
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	4,84	1,27	21,93	118,31	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	10,99	75,13	0,47
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			410	16,95	26,30	34,33	441,50	6,99
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Итого			100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,75	4,14	7,92	78,84	12,16
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	17,08	17,79	4,90	248,11	0,93
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,72	33,26	204,65	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,53	0,30	16,21	78,53	0,00
Итого			759	29,23	26,95	71,79	650,73	15,29
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,28	13,93	15,31	255,80	24,09
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			535	22,15	17,97	53,29	469,83	26,77
Всего				68,73	71,55	169,74	1 609,06	51,05

Медицинская сестра _____ Филиппова А.Ю.

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	4,12	7,17	37,27	228,83	5,36
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,21	2,02	2,55	33,18	1,84
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	10,99	75,10	0,47
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			410	23,46	32,37	53,71	486,11	7,87
II Завтрак								
	ТК № 006	БАНАН СВЕЖИЙ	60	1,09	0,36	15,25	69,70	7,26
Итого			60	1,09	0,36	15,25	69,70	7,26
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/5	7,60	9,30	7,18	145,72	9,37
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	1,94	8,37	15,13	143,85	7,61
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	14,38	14,13	2,52	194,58	0,48
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	248,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,03	7,36	28,90	0,14
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,40	0,17	8,96	43,40	0,00
Итого			731	31,10	29,53	60,32	667,60	11,99
Полдник								
2012	401	РЯЖЕНКА	200	3,60	2,00	8,40	80,00	0,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,36	7,17	29,09	182,10	0,00
Итого			260	7,96	9,17	37,49	262,10	0,20
Всего				63,61	71,43	166,77	1 485,51	27,32

Медицинская сестра _____ Филиппова А.Ю.