

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,06	4,82	17,40	129,58	0,31
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	4,89	1,28	31,83	158,20	0,00
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,52	2,93	11,46	87,33	0,57
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			365	10,82	11,85	35,86	278,91	0,88
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,52	0,00	28,81	118,73	4,32
Итого			180	0,52	0,00	28,81	118,73	4,32
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	1,04	6,02	7,98	90,40	5,72
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,56	5,66	11,50	113,93	6,95
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	9,48	4,01	5,40	95,50	0,30
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,42	1,31	6,05	45,82	4,24
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,07	0,00	4,98	20,15	0,01
	ТК№016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,15	0,26	14,03	68,15	0,00
Итого			573	17,72	17,26	49,94	433,95	17,22
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	26,80	16,12	16,17	324,11	0,29
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
	ТК№052	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	97	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
Итого			370	34,80	22,92	45,87	530,71	16,29
Всего				63,86	52,03	160,48	1 362,30	38,71

Медицинская сестра _____ Филиппова А .Ю.

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,42	6,46	24,60	182,69	0,82
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)	205	2,05	8,19	23,46	175,09	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,55	4,66	14,34	123,10	0,94
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			415	15,21	15,22	45,94	367,79	1,76
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,52	0,00	28,81	118,73	4,32
Итого			180	0,52	0,00	28,81	118,73	4,32
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	1,19	7,49	9,09	108,71	5,38
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,88	5,53	13,09	120,39	7,94
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,10	165,00	0,40
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	50	6,21	5,26	0,67	74,73	0,34
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,64	2,91	10,81	89,47	8,80
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,65	0,31	16,54	79,56	0,00
Итого			720	20,46	21,54	78,03	597,13	22,52
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	32,27	19,23	22,52	399,03	0,35
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	97	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
Итого			460	41,35	26,43	65,82	646,93	16,65
Всего				77,54	63,19	218,60	1 730,58	45,25

Медицинская сестра _____ Филиппова А.Ю.

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 января 2025 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	50	5,08	15,74	34,43	299,94	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,33	8,08	23,57	192,67	0,84
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	205	4,87	6,61	25,20	179,57	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,55	4,67	14,33	123,12	0,94
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			435	16,96	28,49	72,33	615,73	1,78
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,42	0,00	24,75	102,00	9,00
Итого			150	0,42	0,00	24,75	102,00	9,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	7,39	6,08	94,09	3,86
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	7,64	9,34	9,71	156,17	6,37
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	200	1,94	8,37	15,13	143,85	7,61
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,60	7,66	6,90	138,87	0,35
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	50	14,61	16,48	0,71	209,17	0,34
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,75	2,36	10,99	84,10	11,56
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	155	2,97	0,60	23,45	111,34	21,32
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,50	0,18	9,33	44,88	0,00
Итого			703	23,31	26,93	51,41	552,11	22,14
Полдник								
	ТК № 018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,02	109,50	0,00
	ТК№05 2	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,01	38,01
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	97	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,90	4,00	9,80	99,00	1,11
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,07	0,00	6,59	26,60	0,01
Итого			330	8,98	7,20	43,32	246,51	39,12
Всего				49,67	62,62	191,81	1 516,35	72,04