

Утверждаю

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

МЕНЮ

31 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,42	6,97	10,10	69,69	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	3,08	3,96	17,43	118,07	0,33
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	4,84	1,27	21,93	118,31	0,00
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,78	1,50	8,24	53,94	0,33
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			360	8,28	12,43	35,77	241,70	0,66
II Завтрак								
	ТК№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								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,07	4,77	4,05	75,33	1,95
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	150	15,18	15,21	20,22	278,84	9,85
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК№01 6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,09	0,26	13,61	66,09	0,00
Итого			537	21,94	20,24	44,68	510,86	13,40
Полдник								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	6,19	7,06	23,83	183,60	0,10
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,08	0,00	5,49	22,82	0,52
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55	7,19	3,57	23,54	155,26	0,03
Итого			385	14,06	10,73	54,76	373,68	5,65
Всего				44,60	43,67	143,48	1 163,84	21,31

Медицинская сестра _____ Филиппова А.Ю.

Утверждаю

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

МЕНЮ

31 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,30	3,90	9,70	92,00	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,61	9,21	27,71	221,33	0,88
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (аллергики)	200	1,80	0,36	23,69	105,14	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,08	3,44	12,51	98,28	0,76
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			420	12,99	16,55	49,92	411,61	1,64
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	0,05	1,25	7,01	5,01
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,85	5,18	5,77	89,28	3,01
2012	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	200	18,08	15,35	27,99	322,95	14,20
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,01	0,06	15,70	68,23	0,32
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00
Итого			688	26,92	20,94	66,82	564,99	22,54
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,51	6,54	29,05	205,19	0,12
	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	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	7,52	5,42	23,34	172,88	0,04
Итого			463	15,75	12,06	62,81	426,07	6,26
Всего				56,06	49,88	189,88	1 449,67	32,44

Медицинская сестра _____ Филиппова А.Ю.

Утверждаю

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

МЕНЮ
31 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,47	5,57	20,56	159,25	0,10
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	6,61	9,21	27,71	221,33	0,88
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	4,87	6,61	25,20	179,57	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,08	3,44	12,51	98,28	0,76
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,07	0,00	6,59	26,60	0,01
Итого			420	17,16	18,22	60,78	478,86	1,74
II Завтрак								
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ	70	0,28	0,23	7,23	32,90	1,40
Итого			70	0,28	0,23	7,23	32,90	1,40
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,01	5,01
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,09	5,16	8,00	99,01	4,08
2012	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	180	22,02	18,56	26,22	360,56	12,59
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,96	0,06	15,19	65,91	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,43	0,17	8,90	42,84	0,00
Итого			651	29,90	24,00	59,56	575,33	21,98
Полдник								
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,81	4,74	28,78	189,72	0,04
2008	435	КЕФИР	200	6,00	3,30	8,00	62,00	0,60
Итого			260	13,81	8,04	36,78	251,72	0,64
Всего				61,15	50,49	164,35	1 338,81	25,76

Медицинская сестра _____ Филиппова А. Ю.