

Утверждаю

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

## МЕНЮ

20 ноября 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	3,37	3,99	17,74	120,10	0,29
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	4,84	1,27	21,93	118,31	0,00
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,78	1,52	8,66	55,81	0,32
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>8,54</b>	<b>12,41</b>	<b>36,40</b>	<b>244,91</b>	<b>0,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>4,30</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,89	4,04	7,67	80,99	4,42
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	14,83	5,83	1,78	135,98	11,27
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,87	4,31	16,62	122,74	11,42
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ	150	0,10	0,07	11,49	47,23	0,46
	ТК№016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,24	0,26	13,99	67,32	0,00
<b>Итого</b>			<b>588</b>	<b>23,23</b>	<b>14,51</b>	<b>52,55</b>	<b>459,86</b>	<b>29,17</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,08	9,13	11,36	187,33	0,15
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	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,02	7,04	23,49	169,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>22,30</b>	<b>19,37</b>	<b>49,65</b>	<b>468,73</b>	<b>16,15</b>
<b>Всего</b>				<b>55,03</b>	<b>46,53</b>	<b>156,40</b>	<b>1 251,50</b>	<b>50,23</b>

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

Утверждаю

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

## МЕНЮ

20 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,14	6,27	31,01	209,01	0,77
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)	205	2,05	8,19	23,46	175,09	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,06	3,44	12,52	98,18	0,75
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>14,59</b>	<b>16,61</b>	<b>53,53</b>	<b>376,19</b>	<b>1,52</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,52	0,00	28,81	118,73	4,32
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>28,81</b>	<b>118,73</b>	<b>4,32</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	2,64	4,08	5,56	71,81	3,37
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	18,58	9,69	2,73	193,83	14,20
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,95	6,90	17,42	149,57	11,81
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ	180	0,12	0,08	14,06	57,74	0,55
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,65	0,31	16,54	79,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>714</b>	<b>27,32</b>	<b>21,06</b>	<b>57,61</b>	<b>559,51</b>	<b>31,93</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,00	16,10	221,00	0,20
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,10
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,40	7,10	28,80	132,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>29,80</b>	<b>22,60</b>	<b>68,70</b>	<b>528,90</b>	<b>16,60</b>
<b>Всего</b>				<b>72,23</b>	<b>60,27</b>	<b>208,65</b>	<b>1 583,33</b>	<b>54,37</b>

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

Утверждаю

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

## МЕНЮ

20 ноября 2024 г.

Сад 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	5,33	4,12	20,56	141,35	0,07
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,33	6,33	32,01	214,23	0,78
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	205	4,85	3,27	26,79	155,80	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,08	3,44	12,50	98,25	0,76
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>16,74</b>	<b>13,89</b>	<b>65,07</b>	<b>453,83</b>	<b>1,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,50	0,00	24,80	102,00	9,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>24,80</b>	<b>102,00</b>	<b>9,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	5,42	6,47	9,19	119,30	5,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	1,94	8,37	15,13	143,85	7,61
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,96	9,41	2,72	182,79	13,01
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	55	15,40	21,12	0,75	254,37	0,34
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	3,96	6,98	23,11	177,67	17,22
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,99	4,84	24,21	152,44	21,63
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,43	0,17	8,90	42,84	0,00
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ	180	0,12	0,08	14,13	58,06	0,55
<b>Итого</b>			<b>696</b>	<b>28,27</b>	<b>23,11</b>	<b>59,35</b>	<b>587,66</b>	<b>37,78</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК№019	ПРЯНИКИ	40	2,40	1,87	30,00	98,67	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
	ТК № 005	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>451</b>	<b>6,70</b>	<b>5,20</b>	<b>51,53</b>	<b>241,30</b>	<b>15,58</b>
<b>Всего</b>				<b>52,21</b>	<b>42,20</b>	<b>200,75</b>	<b>1 384,79</b>	<b>63,97</b>

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