

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №22

/Иванова О.С./

**МЕНЮ**

17 апреля 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,57	2,95	18,11	104,19	4,28
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,10	2,21	2,31	33,47	4,35
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,29	13,85	2,22	182,97	0,18
	ТК№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,74	2,18	10,84	74,56	0,47
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>17,70</b>	<b>21,19</b>	<b>33,48</b>	<b>395,19</b>	<b>9,28</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№00 2	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№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	3,07	5,41	5,89	87,39	8,06
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	150/8	2,45	1,49	7,30	52,54	3,69
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	11,52	12,30	3,75	171,58	0,66
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,74	3,83	16,87	116,75	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,12	0,05	10,92	42,59	0,19
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,26	13,65	66,13	0,00
<b>Итого</b>			<b>607</b>	<b>20,88</b>	<b>21,85</b>	<b>52,08</b>	<b>490,04</b>	<b>10,51</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	14,01	13,99	9,65	223,92	17,54
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	2,04	0,29	31,21	135,60	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	12	0,90	0,36	6,18	31,44	0,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,07	7,17	30,27	201,60	0,00
	ТК№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>507</b>	<b>22,58</b>	<b>24,66</b>	<b>65,83</b>	<b>581,59</b>	<b>19,82</b>
<b>Всего</b>				<b>61,48</b>	<b>67,97</b>	<b>159,66</b>	<b>1 504,42</b>	<b>41,21</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Филиппова А.Ю.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №22

/Иванова О.С./

**МЕНЮ**

17 апреля 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,59	4,76	17,61	118,61	4,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,52	2,54	3,19	41,71	2,33
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,11	16,88	2,54	206,81	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	11,04	75,33	0,47
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>16,95</b>	<b>26,36</b>	<b>34,38</b>	<b>442,46</b>	<b>7,02</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№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	1,74	4,14	7,90	78,69	12,11
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200/8	2,45	1,49	7,30	52,54	3,69
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	17,07	17,83	4,92	248,46	0,94
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,73	33,26	204,77	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
<b>Итого</b>			<b>759</b>	<b>29,21</b>	<b>27,00</b>	<b>71,79</b>	<b>651,05</b>	<b>15,25</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,27	13,94	15,29	255,83	24,10
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	2,72	0,39	38,39	167,90	0,00
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>22,14</b>	<b>17,98</b>	<b>53,27</b>	<b>469,86</b>	<b>26,78</b>
<b>Всего</b>				<b>68,70</b>	<b>71,67</b>	<b>169,77</b>	<b>1 610,37</b>	<b>51,05</b>

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

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №22

Иванова О.С./

## МЕНЮ

17 апреля 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	3,09	5,38	27,89	171,39	4,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,22	1,93	2,55	32,42	1,86
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	2,72	2,18	11,10	75,56	0,47
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>22,43</b>	<b>30,49</b>	<b>44,44</b>	<b>428,37</b>	<b>6,53</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	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	9,44	7,20	147,02	9,39
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	14,37	14,06	2,58	194,30	0,47
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
<b>Итого</b>			<b>731</b>	<b>31,09</b>	<b>29,60</b>	<b>60,40</b>	<b>668,62</b>	<b>12,00</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	РЯЖЕНКА	200	3,60	2,00	8,40	80,00	0,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,32	7,10	28,80	180,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>7,92</b>	<b>9,10</b>	<b>37,20</b>	<b>260,30</b>	<b>0,20</b>
<b>Всего</b>				<b>62,19</b>	<b>69,34</b>	<b>156,89</b>	<b>1 421,79</b>	<b>21,73</b>

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