

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №22  
/и.о. Рыжикова Е.В./

## МЕНЮ

18 апреля 2024 г.

### Ясли 12 часов

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда                                 | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|----------------------------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |                                                    |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |                                                    |            |                   |              |               |                               |                |
| 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        | 4,08              | 5,10         | 17,74         | 133,55                        | 0,31           |
|                   | ТК№02<br>9    | КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 180        | 3,63              | 3,01         | 11,31         | 87,89                         | 0,57           |
| <b>Итого</b>      |               |                                                    | <b>365</b> | <b>10,95</b>      | <b>12,21</b> | <b>36,05</b>  | <b>283,44</b>                 | <b>0,88</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                                    |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                       | 180        | 0,87              | 0,17         | 17,63         | 75,08                         | 1,44           |
| <b>Итого</b>      |               |                                                    | <b>180</b> | <b>0,87</b>       | <b>0,17</b>  | <b>17,63</b>  | <b>75,08</b>                  | <b>1,44</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |                                                    |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 43            | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                 | 40         | 1,03              | 6,34         | 7,92          | 93,04                         | 5,73           |
| 2012              | 57            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5   | 3,57              | 5,45         | 11,46         | 112,20                        | 7,08           |
| 2012              | 269           | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                           | 60         | 9,48              | 4,01         | 5,40          | 95,50                         | 0,30           |
| 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               | 120        | 1,37              | 1,33         | 5,83          | 44,99                         | 4,20           |
|                   | ТК№03<br>0    | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 150/5      | 0,06              | 0,00         | 5,34          | 21,59                         | 0,01           |
|                   | ТК№01<br>6    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 33         | 2,15              | 0,26         | 14,03         | 68,15                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |                                                    | <b>573</b> | <b>17,66</b>      | <b>17,39</b> | <b>49,98</b>  | <b>435,47</b>                 | <b>17,32</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |                                                    |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 237           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                               | 100        | 17,64             | 12,07        | 14,51         | 242,24                        | 0,19           |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                   | 150        | 4,40              | 3,00         | 7,30          | 74,20                         | 0,80           |
|                   | ТК№05<br>2    | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                    | 100        | 0,80              | 0,20         | 7,50          | 38,00                         | 15,20          |
|                   | ТК№00<br>8    | ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ                             | 20         | 2,80              | 3,60         | 14,90         | 94,40                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |                                                    | <b>370</b> | <b>25,64</b>      | <b>18,87</b> | <b>44,21</b>  | <b>448,84</b>                 | <b>16,19</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |                                                    |            | <b>55,12</b>      | <b>48,64</b> | <b>147,87</b> | <b>1 242,83</b>               | <b>35,83</b>   |

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

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №22  
/и.о. Рыжикова Е.В./

## МЕНЮ

18 апреля 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               | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 30         | 3,24              | 4,10         | 7,00          | 62,00                          | 0,00           |
| 2008               | 189           | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ              | 205        | 6,14              | 6,18         | 24,19         | 177,24                         | 0,77           |
| 2008               | 184           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)                  | 205        | 4,84              | 1,27         | 25,15         | 131,20                         | 0,00           |
|                    | ТК№043        | КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 180        | 4,97              | 4,17         | 13,45         | 112,65                         | 0,84           |
| 2014               | 266           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                          | 180        | 0,07              | 0,00         | 6,59          | 26,60                          | 0,01           |
| <b>Итого</b>       |               |                                                    | <b>415</b> | <b>14,35</b>      | <b>14,45</b> | <b>44,64</b>  | <b>351,89</b>                  | <b>1,61</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |                                                    |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                       | 180        | 0,87              | 0,17         | 17,63         | 75,08                          | 1,44           |
| <b>Итого</b>       |               |                                                    | <b>180</b> | <b>0,87</b>       | <b>0,17</b>  | <b>17,63</b>  | <b>75,08</b>                   | <b>1,44</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |                                                    |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 43            | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                 | 50         | 1,19              | 7,49         | 9,08          | 108,68                         | 5,38           |
| 2012               | 57            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5   | 3,87              | 5,60         | 13,11         | 121,14                         | 7,94           |
| 2008               | 92            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)                       | 200/8      | 2,45              | 1,49         | 7,30          | 52,54                          | 3,69           |
| 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        | 2,66              | 2,91         | 10,87         | 89,68                          | 8,81           |
| 2008               | 123           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)                     | 150        | 2,79              | 0,56         | 22,77         | 107,55                         | 11,52          |
| 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           |
| <b>Итого</b>       |               |                                                    | <b>720</b> | <b>20,47</b>      | <b>21,61</b> | <b>78,10</b>  | <b>598,06</b>                  | <b>22,53</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |                                                    |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                               | 130        | 23,23             | 14,68        | 21,12         | 314,31                         | 0,24           |
| 2008               | 189           | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)                    | 130        | 1,35              | 0,19         | 23,90         | 102,69                         | 0,00           |
| 2008               | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                   | 150        | 4,50              | 3,00         | 7,35          | 74,18                          | 0,83           |
| 2014               | 266           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                          | 180        | 0,07              | 0,00         | 6,59          | 26,60                          | 0,01           |
|                    |               | 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          |
|                    | ТК№018        | ПЕЧЕНЬЕ                                            | 30         | 2,28              | 3,00         | 26,00         | 111,00                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |                                                    | <b>410</b> | <b>30,81</b>      | <b>20,88</b> | <b>61,97</b>  | <b>537,49</b>                  | <b>16,27</b>   |
| <b>Всего</b>       |               |                                                    |            | <b>66,50</b>      | <b>57,11</b> | <b>202,34</b> | <b>1 562,52</b>                | <b>41,85</b>   |

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

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №22  
/и.о. Рыжикова Е.В./

**МЕНЮ**  
18 апреля 2024 г.

**Сад 10 часов**

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                                 | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|----------------------------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |                                                    |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |                                                    |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 30         | 3,05              | 9,41         | 20,64         | 179,60                        | 0,00           |
| 2008              | 189           | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ              | 205        | 6,06              | 7,84         | 23,16         | 187,73                        | 0,78           |
| 2008              | 189           | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)  | 205        | 3,03              | 5,63         | 23,81         | 157,00                        | 0,00           |
|                   | ТК№043        | КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 180        | 4,99              | 4,19         | 13,39         | 112,65                        | 0,84           |
| 2014              | 266           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                          | 180        | 0,07              | 0,00         | 6,59          | 26,60                         | 0,01           |
| <b>Итого</b>      |               |                                                    | <b>415</b> | <b>14,10</b>      | <b>21,44</b> | <b>57,19</b>  | <b>479,98</b>                 | <b>1,62</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>       |               |                                                    |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 43            | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                 | 50         | 0,80              | 7,60         | 6,00          | 96,00                         | 3,90           |
| 2012              | 57            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5   | 7,85              | 9,59         | 9,78          | 159,56                        | 6,38           |
| 2012              | 269           | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                           | 80         | 10,60             | 7,72         | 6,94          | 139,60                        | 0,35           |
| 2008              | 129           | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ               | 150        | 2,74              | 2,38         | 10,93         | 84,06                         | 11,56          |
|                   | 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           |
| <b>Итого</b>      |               |                                                    | <b>703</b> | <b>23,49</b>      | <b>27,47</b> | <b>51,38</b>  | <b>558,10</b>                 | <b>22,19</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |                                                    |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | ТК № 018      | ПЕЧЕНЬЕ                                            | 30         | 2,28              | 3,00         | 26,02         | 109,50                        | 0,00           |
|                   | ТК№05 2       | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                    | 100        | 0,80              | 0,20         | 7,51          | 38,03                         | 38,03          |
| 2008              |               | ЯБЛОКО (аллергики)                                 | 100        | 0,40              | 0,40         | 9,78          | 46,89                         | 9,98           |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                   | 150        | 4,43              | 3,00         | 7,35          | 74,25                         | 0,83           |
| 2014              | 266           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                          | 180        | 0,07              | 0,00         | 6,59          | 26,60                         | 0,01           |
| <b>Итого</b>      |               |                                                    | <b>280</b> | <b>7,51</b>       | <b>6,20</b>  | <b>40,88</b>  | <b>221,78</b>                 | <b>38,86</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |                                                    |            | <b>45,85</b>      | <b>55,26</b> | <b>164,30</b> | <b>1 324,36</b>               | <b>65,67</b>   |

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