

Утверждаю

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

13 марта 2026 г.

**Ясли 12 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>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,24	2,98	16,78	101,62	0,51
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	5,88	23,98	0,02
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	4,16	7,27	10,31	123,99	0,08
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	96	0,38	0,38	9,42	45,17	9,61
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>9,90</b>	<b>10,63</b>	<b>42,39</b>	<b>294,76</b>	<b>10,22</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% ЯБЛОКО-ГРУША	125	2,44	2,69	11,56	79,79	2,17
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>2,44</b>	<b>2,69</b>	<b>11,56</b>	<b>79,79</b>	<b>2,17</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,57	3,06	3,23	39,55	0,91
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,11	4,62	9,90	110,51	4,19
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	155/15	7,52	7,07	24,68	192,75	5,69
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,69	0,28	14,20	46,00	12,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>15,54</b>	<b>15,38</b>	<b>68,97</b>	<b>470,39</b>	<b>22,79</b>
<b>Полдник</b>								
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	5,08	2,92	5,49	89,62	1,20
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	100	1,39	3,18	16,00	95,43	10,13
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,09	3,64	24,13	119,77	0,00
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>13,84</b>	<b>13,47</b>	<b>65,77</b>	<b>444,52</b>	<b>12,13</b>
<b>Всего</b>				<b>41,72</b>	<b>42,17</b>	<b>188,69</b>	<b>1 289,46</b>	<b>47,31</b>

Медицинская сестра

Филиппова А.Ю.



## МЕНЮ

13 марта 2026 г.

### Сад 12 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>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,46	6,14	17,07	149,33	0,59
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,26	6,78	27,16	178,71	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,18	37,26	0,03
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,67	5,09	16,47	135,27	0,10
2008	пром.	АПЕЛЬСИН	101	0,91	0,20	8,20	43,52	60,72
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>486</b>	<b>11,18</b>	<b>11,43</b>	<b>50,92</b>	<b>365,38</b>	<b>61,44</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ	125	2,83	3,42	14,87	102,63	1,03
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>2,83</b>	<b>3,42</b>	<b>14,87</b>	<b>102,63</b>	<b>1,03</b>
<b>Обед</b>								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	1,98	5,66	3,50	73,18	1,68
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,07	4,20	16,39	125,01	4,66
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	190/15	10,88	10,24	32,97	206,00	6,84
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ (аллергики)	195	6,66	13,02	28,85	259,58	14,59
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,77	0,31	15,76	84,36	13,32
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,65	0,48	23,36	112,39	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>21,35</b>	<b>20,89</b>	<b>91,98</b>	<b>600,94</b>	<b>26,50</b>
<b>Полдник</b>								
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	7,61	5,25	10,26	120,10	1,57
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	55	7,74	9,77	0,88	122,28	0,44
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	140	1,88	4,86	22,17	129,34	13,73
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	155	2,99	4,84	24,21	152,44	21,63
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,58	8,80	98,95	0,98
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,90	65,77	0,00
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,15	2,03	24,42	124,12	0,00
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>17,84</b>	<b>17,45</b>	<b>78,55</b>	<b>538,28</b>	<b>16,28</b>
<b>Всего</b>				<b>53,20</b>	<b>53,19</b>	<b>236,32</b>	<b>1 607,23</b>	<b>105,25</b>

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №22  
Иванова О.С.**МЕНЮ**

13 марта 2026 г.

Сад 10 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>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,46	6,14	17,07	149,33	0,59
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	2,04	5,14	26,37	159,85	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	8,98	36,47	0,03
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,29	4,54	17,00	130,78	0,08
2008	пром.	АПЕЛЬСИН	101	0,91	0,20	8,20	43,53	60,74
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	101	0,40	0,40	9,90	47,47	4,04
<b>Итого</b>			<b>486</b>	<b>10,80</b>	<b>10,88</b>	<b>51,25</b>	<b>360,11</b>	<b>61,44</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША	125	3,33	3,42	14,89	102,58	2,17
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,33</b>	<b>3,42</b>	<b>14,89</b>	<b>102,58</b>	<b>2,17</b>
<b>Обед</b>								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	2,00	4,90	3,49	66,40	1,68
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,07	4,20	16,39	125,01	4,66
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	190/15	10,88	10,24	32,97	206,00	6,84
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (аллергии)	185	6,60	8,17	28,37	213,80	14,35
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,77	0,31	15,76	84,36	13,32
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,65	51,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>19,38</b>	<b>19,87</b>	<b>79,26</b>	<b>533,02</b>	<b>26,50</b>
<b>Полдник</b>								
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	140	3,02	3,47	6,00	78,75	13,73
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	140	2,74	5,38	22,29	148,88	11,28
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,58
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	1,86	2,03	18,43	119,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>7,44</b>	<b>8,30</b>	<b>37,37</b>	<b>266,05</b>	<b>14,31</b>
<b>Всего</b>				<b>40,95</b>	<b>42,47</b>	<b>182,77</b>	<b>1 261,76</b>	<b>104,42</b>

Медицинская сестра

Филиппова А.Ю.

