

Утверждаю

ВРИО заведующего
ГБДОУ детский сад №22
/Довганюк О.С./**МЕНЮ**

13 мая 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 185 | КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ | 130 | 5,72 | 5,83 | 23,75 | 171,11 | 1,43 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,12 | 0,00 | 5,88 | 23,98 | 0,02 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 4,31 | 4,16 | 10,28 | 96,52 | 0,08 |
| Итого | | | 340 | 10,15 | 9,99 | 39,91 | 291,61 | 1,53 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 401 | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% ЯБЛОКО-ГРУША | 125 | 2,43 | 2,68 | 11,52 | 79,53 | 2,16 |
| Итого | | | 125 | 2,43 | 2,68 | 11,52 | 79,53 | 2,16 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2023 | 1088 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА | 30 | 0,88 | 1,68 | 1,86 | 26,00 | 1,53 |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ | 180 | 3,38 | 4,01 | 9,50 | 87,80 | 5,26 |
| 2008 | 321 | СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 8,75 | 11,17 | 3,04 | 147,50 | 0,31 |
| 2012 | 344 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 110 | 1,92 | 5,39 | 10,60 | 100,55 | 8,47 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 | 3,60 |
| | ТК №002 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 |
| Итого | | | 600 | 18,48 | 22,78 | 60,14 | 520,83 | 19,17 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА) | 40 | 0,24 | 0,03 | 0,50 | 3,86 | 1,49 |
| 2012 | 292 | МАКАРОННИК С МЯСОМ | 170 | 19,75 | 19,34 | 25,79 | 356,03 | 0,73 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,34 | 3,73 | 7,18 | 80,75 | 0,80 |
| 2012 | 479 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 45 | 1,10 | 3,67 | 24,37 | 120,97 | 0,00 |
| Итого | | | 405 | 25,43 | 26,77 | 57,84 | 561,61 | 3,02 |
| Всего | | | | 56,49 | 62,22 | 169,41 | 1 453,58 | 25,88 |

Медицинская сестра

Филиппова А.Ю.

Утверждаю

ВРИО заведующего
ГБДОУ детский сад №22
/Довганюк О.С./**МЕНЮ**

13 мая 2026 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 185 | КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ | 150 | 5,28 | 6,21 | 23,56 | 165,64 | 4,83 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) | 150 | 2,20 | 4,40 | 25,50 | 150,00 | 0,00 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,14 | 0,00 | 9,14 | 37,07 | 0,03 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 5,65 | 5,05 | 16,48 | 134,80 | 0,10 |
| Итого | | | 385 | 11,07 | 11,26 | 49,18 | 337,51 | 4,96 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША | 125 | 3,32 | 3,41 | 14,84 | 102,25 | 2,16 |
| Итого | | | 125 | 3,32 | 3,41 | 14,84 | 102,25 | 2,16 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2023 | 1088 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА | 50 | 1,46 | 2,94 | 3,06 | 44,35 | 2,22 |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ | 200 | 5,35 | 6,40 | 10,94 | 123,09 | 6,18 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии) | 200 | 3,40 | 3,28 | 14,91 | 102,90 | 7,53 |
| 2008 | 321 | СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ | 75 | 11,30 | 14,30 | 4,34 | 191,27 | 0,39 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии) | 70/70 | 20,57 | 20,76 | 0,96 | 272,63 | 0,47 |
| 2012 | 344 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 130 | 2,34 | 7,96 | 18,36 | 139,18 | 0,72 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 | 3,60 |
| | ТК №002 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 3,64 | 0,48 | 23,31 | 112,18 | 0,00 |
| Итого | | | 690 | 24,99 | 32,26 | 78,19 | 687,47 | 13,11 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА) | 50 | 0,39 | 0,05 | 2,79 | 6,37 | 1,84 |
| 2012 | 292 | МАКАРОНИК С МЯСОМ | 200 | 9,10 | 10,59 | 31,71 | 267,47 | 0,80 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (аллергии) | 180 | 7,04 | 9,61 | 26,56 | 221,30 | 13,43 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,32 | 4,59 | 8,80 | 99,03 | 0,98 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| | ТК №005 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,90 | 0,00 |
| 2012 | 479 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 45 | 1,90 | 2,07 | 23,90 | 121,69 | 0,00 |
| Итого | | | 520 | 20,09 | 18,61 | 90,33 | 612,46 | 3,62 |
| Всего | | | | 59,47 | 65,54 | 232,54 | 1 739,69 | 23,85 |

Медицинская сестра

Филиппова А.Ю.

Утверждаю

ВРИО заведующего
ГБДОУ детский сад №22
/Довганюк О.С./

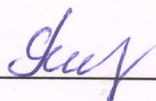
МЕНЮ

13 мая 2026 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 185 | КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ | 150 | 5,28 | 6,21 | 23,56 | 165,64 | 4,83 |
| 2008 | 184 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) | 155 | 4,40 | 6,20 | 29,70 | 193,00 | 1,00 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,14 | 0,00 | 8,98 | 36,48 | 0,03 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 6,45 | 4,56 | 28,32 | 180,84 | 0,07 |
| Итого | | | 385 | 11,87 | 10,77 | 60,86 | 382,96 | 4,93 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША | 125 | 3,32 | 3,41 | 14,84 | 102,25 | 2,16 |
| Итого | | | 125 | 3,32 | 3,41 | 14,84 | 102,25 | 2,16 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2023 | 1088 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА | 50 | 1,47 | 3,07 | 3,06 | 45,50 | 2,20 |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ | 200 | 3,60 | 4,50 | 10,96 | 98,95 | 6,08 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) | 200 | 3,52 | 5,70 | 15,43 | 127,21 | 7,68 |
| 2008 | 321 | СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 9,93 | 12,80 | 4,44 | 172,39 | 0,35 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики) | 70/70 | 9,99 | 12,54 | 0,38 | 154,04 | 0,17 |
| 2012 | 344 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 130 | 2,34 | 7,96 | 18,36 | 139,18 | 0,72 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) | 150 | 2,90 | 4,70 | 23,50 | 148,00 | 21,00 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 | 3,60 |
| | ТК №002 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 22 | 1,46 | 0,19 | 9,34 | 44,95 | 0,00 |
| Итого | | | 652 | 19,70 | 28,70 | 64,34 | 578,37 | 12,95 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША | 125 | 3,32 | 3,41 | 14,84 | 102,25 | 2,16 |
| к/к | к/к | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| 2012 | 479 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50 | 5,11 | 3,97 | 31,44 | 181,74 | 0,09 |
| Итого | | | 355 | 8,43 | 7,38 | 46,28 | 283,99 | 2,25 |
| Всего | | | | 43,32 | 50,26 | 186,32 | 1 347,57 | 22,29 |

Медицинская сестра



Филиппова А.Ю.