

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №22
Иванова О.С./**МЕНЮ**
29 июня 2026 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,69	4,06	20,07	136,02	0,45
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	130	4,07	4,78	24,79	145,08	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,37	3,64	12,57	101,47	0,78
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	0,54	3,36	6,77	60,36	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	19	2,40	2,16	0,14	29,59	0,00
Итого			349	12,00	13,22	39,55	327,44	1,23
II Завтрак								
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,79	46,94	9,99
Итого			100	0,40	0,40	9,79	46,94	9,99
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,45	1,99	2,44	37,76	1,28
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4,76	4,55	9,59	100,60	6,53
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	10,60	12,15	0,25	154,86	0,44
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	50	7,61	6,55	0,00	89,24	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,61	5,00	10,60	102,10	3,89
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			620	20,97	24,22	58,02	554,30	15,74
Полдник								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,25	1,41	0,79	17,41	1,66
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	160	14,00	15,52	15,22	259,54	15,27
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,92	0,73	8,48	44,30	0,18
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	479	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	40	3,61	2,63	13,56	92,58	0,04
Итого			440	21,03	21,16	53,47	492,43	17,15
Всего				54,40	59,00	160,83	1 421,11	44,11

Медицинская сестра

Филиппова А.Ю.

Филиппова А.Ю.

Утверждаю

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

29 июня 2026 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,81	3,23	19,71	129,10	0,29
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,91	1,49	12,34	70,88	0,32
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,21	4,80	9,85	80,88	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	26	3,21	2,91	0,17	39,66	0,00
Итого			401	12,14	12,43	42,07	320,52	0,61
II Завтрак								
2008	4	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,79	46,97	9,99
Итого			100	0,40	0,40	9,79	46,97	9,99
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,56	2,49	10,55	47,20	1,60
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,22	4,55	15,99	115,45	9,21
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	85	10,19	6,63	4,99	172,70	0,06
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,33	5,83	28,57	137,06	4,86
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,40	0,19	8,98	43,19	0,00
Итого			686	18,60	19,87	87,26	593,00	19,33
Полдник								
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	7,05	8,30	25,45	202,67	7,24
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	5,84	23,62	0,02
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			350	8,62	8,88	41,57	278,69	7,26
Всего				39,76	41,58	180,69	1 239,18	37,19

Медицинская сестра

Филиппова А.Ю.