

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩАЯ
ГБДОУ Детский сад №22
_____/НИКОЛАЕНКО Н.Е./

МЕНЮ
01 июля 2025 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		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	1,99	2,43	32,12	1,74
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,81	17,79	2,51	221,61	0,21
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,10	2,48	11,62	81,89	0,58
2008		БАТОН	25	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			405	18,56	22,84	26,84	388,02	2,53
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
Итого			180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,04	12,54
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,38	5,51	9,07	108,22	4,82
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,23	21,42	4,94	297,38	0,93
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,47	6,22	38,28	242,53	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	15,19	62,76	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			761	36,76	33,62	82,11	784,12	19,01
Уплотненный полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,35	14,49	10,59	226,92	0,60
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,93	3,96	25,33	165,25	0,08
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	20,21	88,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	80	0,72	0,16	6,48	34,38	47,98
Итого			500	22,32	18,79	71,09	555,60	48,66
Всего				82,86	79,75	187,24	1 823,14	71,46

ШЕФ. ПОВАР _____ ШАХРАЙ О.А.