

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩАЯ
ГБДОУ Детский сад №22
_____/НИКОЛАЕНКО Н.Е./**МЕНЮ**
01 июля 2025 г.**Ясли 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 | 30 | 0,91 | 1,52 | 1,82 | 24,54 | 1,29 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 12,48 | 16,58 | 2,24 | 208,27 | 0,18 |
| 2014 | 267 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,56 | 2,07 | 9,30 | 66,52 | 0,47 |
| 2008 | | БАТОН | 22 | 1,65 | 0,64 | 11,27 | 57,47 | 0,00 |
| Итого | | | 352 | 17,60 | 20,81 | 24,63 | 356,80 | 1,94 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,50 | 1,05 |
| Итого | | | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,50 | 1,05 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,53 | 9,66 | 10,06 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | 3,67 | 4,50 | 8,31 | 93,24 | 4,32 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 50/50 | 15,19 | 14,68 | 3,55 | 206,93 | 0,66 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 5,26 | 5,50 | 23,75 | 165,30 | 0,00 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 150 | 0,12 | 0,09 | 13,61 | 56,10 | 0,60 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| Итого | | | 581 | 26,00 | 25,03 | 59,23 | 572,02 | 15,64 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120 | 10,59 | 11,44 | 7,68 | 176,72 | 0,48 |
| 2008 | 479 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 50 | 5,20 | 3,10 | 18,14 | 121,61 | 0,06 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,14 | 0,00 | 8,41 | 34,17 | 0,03 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,00 | 0,13 | 6,43 | 30,92 | 0,00 |
| 2008 | | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 70 | 0,63 | 0,14 | 5,67 | 30,10 | 42,01 |
| Итого | | | 405 | 17,56 | 14,81 | 46,33 | 393,52 | 42,58 |
| Всего | | | | 65,51 | 64,40 | 136,19 | 1 401,84 | 61,21 |

ШЕФ. ПОВАР _____

ШАХРАЙ О.А.