

Утверждаю

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

МЕНЮ
03 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,09	6,45	9,97	123,54	0,14
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,47	6,57	26,04	181,57	0,50
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,18	2,58	12,61	87,48	0,47
Итого			400	13,74	15,60	48,62	392,59	1,11
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,41	3,54	3,48	48,18	1,24
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,11	5,31	7,21	98,01	3,01
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,25	7,66	2,54	167,56	12,33
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			725	28,94	21,44	91,59	705,75	27,38
Уплотненный полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,02	5,45	5,97	109,31	0,22
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,52	4,01	17,07	114,77	8,29
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,34	0,15	14,37	61,51	56,10
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008		БАТОН	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
2008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			505	16,22	11,57	91,49	539,08	71,61
Всего				62,40	51,74	237,34	1 708,06	100,98

ШЕФ. ПОВАР _____ ШАХРАЙ О.А.