

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 июня 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,51	2,28	0,14	31,07	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	9,01	6,89	46,13	283,30	0,50
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,60	2,09	11,28	74,81	0,45
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
2008		БАТОН	25	1,91	0,74	13,09	66,72	0,00
Итого			425	16,03	12,00	70,64	455,90	0,95
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	129	3,60	3,21	5,80	72,63	0,90
Итого			129	3,60	3,21	5,80	72,63	0,90
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,90	5,47	6,73	79,85	4,17
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,62	2,33	26,87	155,21	4,98
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,99	11,61	7,45	174,36	2,30
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2,09	3,23	12,93	88,96	5,68
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,34	0,11	17,95	75,60	0,18
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,10	0,28	13,45	64,72	0,00
2008		БАТОН	30	2,28	0,88	15,63	79,65	0,00
Итого			702	24,32	23,91	101,01	718,35	17,31
Уплотненный полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	54	0,40	0,10	0,90	6,50	2,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	10,32	2,90	5,38	88,67	0,22
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	140	2,73	4,10	18,49	122,32	8,74
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	216	0,63	0,00	34,61	142,62	5,19
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,41	0,19	9,04	43,51	0,00
2008		БАТОН	35	2,66	1,03	18,23	92,92	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			606	19,20	8,67	101,35	563,74	23,65
Всего				63,15	47,79	278,80	1 810,62	42,81

ШЕФ. ПОВАР _____ ШАХРАЙ О.А.