

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩАЯ  
ГБДОУ Детский сад №22  
\_\_\_\_\_/НИКОЛАЕНКО Н.Е./

**МЕНЮ**  
**23 июня 2025 г.**

**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                    | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                       |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                          | 20     | 2,48              | 2,24    | 0,14             | 30,65                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                   | 150    | 6,26              | 5,16    | 31,66            | 198,43                                   | 0,38                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 170    | 2,42              | 1,92    | 9,88             | 66,99                                    | 0,41                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                 | 25     | 1,88              | 0,75    | 12,83            | 65,24                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 365    | 13,04             | 10,07   | 54,51            | 361,31                                   | 0,79                  |
| II Завтрак                    |                     |                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ                                | 129    | 3,60              | 3,22    | 5,80             | 72,71                                    | 0,90                  |
| Итого                         |                     |                                       | 129    | 3,60              | 3,22    | 5,80             | 72,71                                    | 0,90                  |
| Обед                          |                     |                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 43                  | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                    | 40     | 0,72              | 6,60    | 5,41             | 83,97                                    | 3,34                  |
| 2008                          | 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/10 | 5,04              | 1,89    | 20,70            | 120,11                                   | 3,06                  |
| 2008                          | 280                 | РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ                 | 60     | 10,67             | 11,80   | 6,72             | 175,82                                   | 2,08                  |
| 2012                          | 324                 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                        | 110    | 1,77              | 3,58    | 11,26            | 84,30                                    | 4,81                  |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА                  | 150    | 0,27              | 0,09    | 12,69            | 53,84                                    | 0,15                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 21     | 1,34              | 0,20    | 8,51             | 41,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 541    | 19,81             | 24,16   | 65,29            | 559,04                                   | 13,44                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                       | 32     | 0,24              | 0,06    | 0,54             | 3,90                                     | 1,50                  |
| 2012                          | 263                 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ           | 60     | 8,75              | 2,47    | 4,54             | 75,15                                    | 0,19                  |
| 2008                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ          | 140    | 2,74              | 4,25    | 18,51            | 123,83                                   | 8,75                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                        | 153    | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 21     | 1,30              | 0,20    | 8,49             | 40,70                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАНАН СВЕЖИЙ                          | 70     | 1,05              | 0,35    | 14,70            | 67,20                                    | 7,00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 476    | 14,08             | 7,33    | 46,78            | 310,78                                   | 17,44                 |
| Всего                         |                     |                                       |        | 50,53             | 44,78   | 172,38           | 1 303,84                                 | 32,57                 |

ШЕФ. ПОВАР \_\_\_\_\_ ШАХРАЙ О.А.