

Утверждаю

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

МЕНЮ
24 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,16	1,56	2,46	28,45	2,07
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,74	15,79	2,45	203,08	0,20
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,22	2,61	11,01	81,13	0,60
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
2008		БАТОН	33	2,46	0,95	16,85	85,88	0,00
Итого			403	19,58	20,91	32,77	398,54	2,87
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	189	5,47	4,72	7,93	101,93	0,57
Итого			189	5,47	4,72	7,93	101,93	0,57
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	52	0,42	0,05	1,31	7,33	5,24
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,49	5,56	7,29	103,28	6,83
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	10,28	10,83	2,63	149,51	0,44
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,35	5,14	14,26	117,62	3,88
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	170	0,12	0,11	22,35	91,48	1,11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,11	0,28	13,54	65,15	0,00
2008		БАТОН	37	2,77	1,07	18,99	96,79	0,00
Итого			746	23,54	23,04	80,37	631,16	17,50
Уплотненный полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,60	13,57	12,20	226,23	0,61
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,92	4,80	22,82	162,93	0,08
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,35	0,08	18,23	75,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ЯБЛОКО	82	0,33	0,33	8,03	38,49	8,19
Итого			498	22,18	18,93	67,66	533,82	8,88
Всего				70,77	67,60	188,73	1 665,45	29,82

ШЕФ. ПОВАР _____ ШАХРАЙ О.А.