

Утверждаю

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

МЕНЮ
28 апреля 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	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,18	6,95	28,85	203,38	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	12,77	82,46	0,47
2008		БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			425	13,31	12,10	54,61	381,99	0,99
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								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	5,01	6,08	72,68	3,86
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,94	2,51	24,69	145,39	4,52
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,24	10,83	7,30	163,66	2,15
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2,09	3,86	13,04	95,08	5,67
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,50	0,16	24,17	102,38	0,27
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			700	22,83	23,50	103,42	718,98	16,47
Уплотненный полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,10	0,90	6,50	2,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	9,79	3,25	5,29	89,34	0,21
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,58	4,79	16,98	121,64	7,92
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			555	18,64	9,69	86,51	513,20	20,51
Всего				58,28	48,42	250,18	1 684,81	38,85

ШЕФ. ПОВАР _____ ШАХРАЙ О.А.