

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,61	5,58	11,94	121,43	0,05
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,37	7,24	26,59	192,66	0,48
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,95	2,31	11,67	79,81	0,50
Итого			400	13,93	15,13	50,20	393,90	1,03
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
Итого			180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,08	12,58
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,25	5,32	10,79	112,89	7,02
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13,28	0,50	0,40	59,00	0,51
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,66	11,68	0,17	108,58	0,26
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,36	18,50	124,50	8,98
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
Итого			700	24,37	22,26	67,33	577,25	36,55
Уплотненный полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	26,60	13,60	33,00	376,36	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ГРУША	70	0,28	0,21	7,21	32,90	3,50
Итого			463	34,56	20,31	72,49	629,06	4,59
Всего				78,08	62,20	197,22	1 695,61	43,43

ШЕФ. ПОВАР _____ ШАХРАЙ О.А.