

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**30 июня 2025 г.**

**Сад 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                       |                     |                                                            |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2014                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                          | 40       | 5,53              | 5,55    | 11,42            | 118,71                                   | 0,05                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ                                      | 180      | 6,21              | 7,45    | 28,35            | 205,92                                   | 0,50                  |
|                               | 028                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                 | 180      | 2,95              | 2,31    | 11,72            | 80,05                                    | 0,50                  |
| Итого                         |                     |                                                            | 400      | 14,69             | 15,31   | 51,49            | 404,68                                   | 1,05                  |
| 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                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                            | 50       | 0,40              | 0,05    | 0,85             | 6,50                                     | 2,50                  |
| 2012                          | 85/120              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1 | 4,17              | 4,41    | 11,26            | 101,38                                   | 4,06                  |
| 2012                          | 249                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                                   | 70       | 11,62             | 5,08    | 2,06             | 100,38                                   | 0,16                  |
| 2008                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ                               | 150      | 2,97              | 4,90    | 19,57            | 134,77                                   | 9,15                  |
| 2008                          | 406                 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                                           | 180      | 0,01              | 0,00    | 22,58            | 90,34                                    | 0,00                  |
| 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                         |                     |                                                            | 721      | 23,41             | 15,57   | 84,46            | 573,16                                   | 15,87                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                            |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 304                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                              | 130      | 13,28             | 16,76   | 23,03            | 296,56                                   | 1,19                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ                         | 60       | 5,24              | 5,69    | 26,94            | 180,08                                   | 0,18                  |
| 2014                          | 267                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                              | 180      | 2,78              | 2,23    | 10,55            | 74,02                                    | 0,52                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                | 15       | 0,99              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ГРУША                                                      | 75       | 0,30              | 0,22    | 7,72             | 35,25                                    | 3,75                  |
| Итого                         |                     |                                                            | 460      | 22,59             | 25,03   | 74,60            | 616,50                                   | 5,64                  |
| Всего                         |                     |                                                            |          | 64,19             | 59,04   | 216,19           | 1 664,98                                 | 23,44                 |

ШЕФ. ПОВАР \_\_\_\_\_ ШАХРАЙ О.А.