

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 22

/Л.Н. Чаплинская/

МЕНЮ

30 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	1,30	0,50	8,88	45,26	0,00
2024	TK № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	6,19	4,52	28,64	180,72	1,60
2024	TK № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (аллергики)	150	4,79	5,93	28,68	187,40	1,23
2024	TK № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,68	3,02	5,29	64,11	0,56
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	96	0,38	0,38	9,41	45,12	3,84
Итого			446	11,55	8,42	52,22	335,21	6,00
II Завтрак								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	202	2,96	5,05	13,62	91,80	1,41
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			202	2,96	5,05	13,62	91,80	1,41
Обед								
2024	TK № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	45	0,51	2,59	3,02	37,30	1,41
2024	TK № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	4,40	7,79	6,82	115,36	6,18
2024	TK № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)	180/10	4,50	7,66	6,76	114,16	7,86
2024	TK № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	1,19	2,27	4,28	42,51	0,31
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	2,53	18,58	108,49	9,01
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,50	5,35	20,40	139,95	10,32
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	195	0,18	0,00	18,01	80,58	0,19
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			700	13,26	16,31	78,85	524,03	17,10
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,98	4,50	0,27	61,53	0,00
2024	TK № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12,06	14,79	5,83	205,74	20,09
2024	TK № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	176	0,00	0,00	17,63	70,35	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,08	0,15	6,95	33,45	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,31	3,02	22,96	133,58	2,08
Итого			492	21,43	22,46	53,64	504,65	22,17
Всего				49,20	52,24	198,33	1 455,69	46,68