Согласовано

заведующий сад №22
ГБДОУ д/сад №22/1
_____ /Садкова З.И./

МЕНЮ

5 ноября 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	78	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4	5	28	173	0
	ТК№044	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,8	3,2	15,6	106	0
Итого			**410**	**11**	**12,3**	**50,6**	**357**	**0**
II Завтрак								
	ТК№039	ЯБЛОКО (яблоки)	100	2,6	2,9	12,4	86	0
Итого			**100**	**2,6**	**2,9**	**12,4**	**86**	**0**
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, вода питьевая, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	50	0,8	5	8,5	82	0
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ПЕТРУШКОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, укроп)	184/10/5	4,4	6,9	9,9	122	6,9
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба минтай филе, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт)	80	10,5	6,1	6,9	126	0,3
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, тыква свежая, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности)	150	2,4	1,9	10,7	77	6,6
	ТК№037	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			10	40	0
	ТК№029	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№045	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,3	0,9	15,5	79	0
Итого			**739**	**22,4**	**21**	**74,2**	**587**	**13,8**
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, вода питьевая, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	175	3	3,1	15,8	102	0
	ТК№046	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	35	1,3	1,5	9,4	56	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,9	4	9,7	86	0
	ТК№047	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	35	2,7	3,6	25	143	0
	ТК№024	ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	100	3,5	3,1	5,6	71	0,9
	ТК№045	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,3	0,9	15,5	79	0
Итого			**575**	**15,7**	**16,2**	**81**	**537**	**1**
Всего				**51,7**	**52,4**	**218,2**	**1567**	**14,8**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 22 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Садкова Зинаида Ивановна, заведующий

05.11.26 09:11 (MSK)

Сертификат 3CBD6FCEEE07F90DBBAC24EB15044C23