

МЕНЮ  
15 июля 2026 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты                          | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                   | Выход    | Химический состав |         |               | Энерге- тическая цен- ность, ккал | Вита- мин С, мг |
|--------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|---------------|-----------------------------------|-----------------|
|                    |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле- воды, г |                                   |                 |
| Завтрак            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                   |         |               |                                   |                 |
| 2012               | 2                                      | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ<br>(джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                            | 30       | 1,4               | 2,1     | 15,8          | 88                                | 0               |
| 2012               | 10                                     | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО<br>(горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, укроп)                                                                                                                                                  | 50       | 1,5               | 1       | 6             | 39                                | 0               |
| 2008               | 214                                    | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                         | 150      | 5,4               | 7       | 15            | 145                               | 0               |
|                    | TKN№04 1                               | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                           | 180      | 2,8               | 2,4     | 13,7          | 88                                | 0               |
| Итого              |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 410      | 11,1              | 12,5    | 50,5          | 360                               | 0               |
| II Завтрак         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                   |         |               |                                   |                 |
|                    | TKN№04 2                               | МАНДАРИН<br>(йогурт 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                                   | 100      | 2,7               | 3       | 13            | 90                                | 0               |
| Итого              |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 100      | 2,7               | 3       | 13            | 90                                | 0               |
| Обед               |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                   |         |               |                                   |                 |
|                    | TKN№04 3                               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                                                                  | 50       | 0,4               |         | 1,3           | 7                                 | 0               |
| 2012               | 67                                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, укроп) | 185/10/5 | 5,6               | 8,3     | 9,9           | 136                               | 0               |
| 2012               | 277                                    | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(говядина б/к, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)                                                                                                       | 35/35    | 7,9               | 8,7     | 9,5           | 148                               | 0               |
| 2008               | 181                                    | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                           | 130      | 3,1               | 4       | 37            | 197                               | 0               |
| 2012               | 393                                    | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, варенье)                                                                                                                                                                                                      | 180/15   | 0,1               |         | 15,2          | 61                                | 0               |
|                    | TKN№01 9                               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                    | 15       | 1                 | 0,1     | 6,4           | 31                                | 0               |
|                    | TKN№01 2                               | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                     | 15       | 1,1               | 0,5     | 7,7           | 40                                | 0               |
| Итого              |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 675      | 19,2              | 21,6    | 87            | 620                               | 0               |
| Полдник            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                   |         |               |                                   |                 |
| 2012               | 298                                    | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)                         | 210      | 3,7               | 7       | 14,9          | 138                               | 0               |
| 2008               | 14                                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)<br>(сыр российский)                                                                                                                                                                                                                                   | 15       | 3,5               | 4,5     |               | 54                                | 0               |
|                    | TKN№02 0                               | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ<br>(лимон, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                              | 180      | 0,1               |         | 10            | 41                                | 0               |
|                    | TKN№02 9                               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                    | 30       | 2                 | 0,2     | 12,7          | 61                                | 0               |
| 2008               | 467                                    | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)                                                                        | 60       | 6,8               | 7,2     | 40,5          | 254                               | 0               |
| Итого              |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 495      | 16,1              | 18,9    | 78,1          | 548                               | 0               |
| Всего              | ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ |                                                                                                                                                                                                                                                                      |          | 49,1              | 56      | 228,6         | 1618                              |                 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

14.07.26 12:26  
(MSK)

Сертификат 3CBD6FCEEE07F90DBBAC24EB15044C23