

Утверждаю
 Заведующий
 МКДОУ "Детский сад № 22 "Рябинушка"
 /Таушканова А.Н./

МЕНЮ

6 мая 2026 г.

Сад

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта, обогащенный микроэлементами) | 30/10 | 2,30 | 9,12 | 15,50 | 153,40 | 0,00 |
| 2011 | 06 | КАША ДРУЖБА (крупа рисовая, пшено, молоко пастеризованное 3,2% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая) | 180 | 5,42 | 6,29 | 27,89 | 135,65 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастеризованное 3,2% жирности, вода питьевая) | 180 | 3,29 | 3,41 | 10,89 | 88,34 | 0,57 |
| Итого | | | 400 | 11,01 | 18,82 | 54,28 | 377,39 | 0,57 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 190 | 0,95 | 0,19 | 18,81 | 86,40 | 3,80 |
| Итого | | | 190 | 0,95 | 0,19 | 18,81 | 86,40 | 3,80 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 32 | СУП С ВЕРМИШЕЛЮ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, макаронные изделия высшего сорта, масло подсолнечное рафинированное, куриный потрошок 1 категории) | 180 | 4,13 | 5,72 | 10,91 | 161,69 | 0,00 |
| 2011 | 74 | СУФЛЕ ИЗ МИНТАЯ (рыба минтай филе, лук репчатый, молоко пастеризованное 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.)) | 70 | 16,35 | 5,89 | 2,84 | 181,27 | 0,00 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, соль йодированная) | 150 | 4,09 | 2,66 | 14,19 | 99,61 | 34,09 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,00 | 0,00 | 3,87 | 15,48 | 0,00 |
| 2018 | 12 | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта) | 30 | 2,22 | 0,18 | 14,60 | 68,92 | 0,00 |
| 2018 | 13 | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами) | 37 | 2,38 | 0,32 | 15,21 | 73,21 | 0,00 |
| Итого | | | 647 | 29,17 | 14,77 | 61,62 | 600,18 | 34,09 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 91 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сахар песок, крупа манная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности) | 120/25 | 27,85 | 17,70 | 28,36 | 264,82 | 0,00 |
| 2012 | 19 | ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 180 | 0,10 | 0,00 | 4,07 | 16,68 | 0,02 |
| Итого | | | 325 | 27,95 | 17,70 | 32,43 | 281,50 | 0,02 |
| Всего | | | | 69,08 | 51,48 | 167,14 | 1 345,47 | 38,48 |