

Утверждаю

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



МЕНЮ
7 мая 2026 г.

Сад

| Сборник рецептов | № 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 (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами, сыр голландский (крутлый), масло сладко-сливочное несоленое) | 30/10/9 | 4,67 | 11,34 | 15,49 | 142,16 | 0,00 |
| 2012 | 93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая) | 180 | 4,17 | 5,13 | 14,79 | 122,88 | 0,57 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 180 | 3,30 | 3,54 | 10,93 | 89,85 | 0,57 |
| Итого | | | 409 | 12,14 | 20,01 | 41,21 | 354,89 | 1,14 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН (банан) | 130 | 1,37 | 0,46 | 19,11 | 87,36 | 9,10 |
| Итого | | | 130 | 1,37 | 0,46 | 19,11 | 87,36 | 9,10 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 73 | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые, крупа перловая, говядина б/к, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности) | 180/5 | 6,03 | 7,36 | 10,91 | 135,35 | 5,08 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт) | 70/30 | 15,26 | 7,85 | 3,60 | 164,21 | 11,86 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 150 | 3,32 | 5,24 | 16,77 | 128,07 | 7,49 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,36 | 0,15 | 11,00 | 53,69 | 44,10 |
| 2018 | 12 | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт) | 30 | 2,22 | 0,18 | 14,60 | 68,92 | 0,00 |
| 2018 | 13 | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 37 | 2,38 | 0,32 | 15,21 | 73,18 | 0,00 |
| Итого | | | 682 | 29,57 | 21,10 | 72,09 | 623,42 | 68,53 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2011 | 94 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), повидло, соль йодированная) | 70 | 5,89 | 4,74 | 45,42 | 187,55 | 0,00 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный байховый) | 180 | 2,63 | 2,79 | 9,14 | 72,93 | 0,49 |
| Итого | | | 250 | 8,52 | 7,53 | 54,56 | 260,48 | 0,49 |
| Всего | | | | 51,60 | 49,10 | 186,97 | 1 326,15 | 79,26 |