

Утверждаю

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



МЕНЮ
8 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	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроэлементами)	30/10	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	5,34	6,07	24,01	128,84	1,16
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,29	3,41	13,79	94,95	0,00
Итого			400	10,93	18,60	53,30	377,19	1,16
II Завтрак								
2016	31	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	200	0,00	0,00	19,00	87,00	20,00
Итого			200	0,00	0,00	19,00	87,00	20,00
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, говядина бл, вода питьевая, сметана 15% жирности)	180	6,07	7,64	9,12	130,07	8,18
2008	238	ГОРБУША В СМЕТАННОМ СОУСЕ (рыба горбуша филе, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, вода питьевая)	70/30	18,21	8,26	2,79	142,29	0,00
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	150	3,04	2,04	32,00	128,41	0,00
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр голландский (круглый), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	2,92	5,79	4,16	70,95	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,83	47,34	0,00
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеница Forgeвой мука высш сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	37	2,38	0,32	15,21	73,19	0,00
Итого			737	34,84	24,23	89,71	661,17	8,18
Полдник								
2008	107	БАРАНКИ (пряники заварные)	80	6,64	6,40	47,60	176,68	0,00
2008	30	ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	180	5,04	4,50	8,12	93,72	0,00
Итого			260	11,68	10,90	55,72	270,40	0,00
Всего				57,45	53,73	217,73	1 395,76	29,34