Утверждаю

Заведующий

МКДОУ "Детский сад № 22 "Рябинушка"

/Таушканова А.Н/

МЕНЮ

12 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое)	30/10/9	4,67	11,34	15,49	142,16	0,00
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	5,03	6,07	21,46	141,38	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,29	3,41	10,91	88,39	0,57
Итого			409	12,99	20,82	47,86	371,93	0,57
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,70	0,70	17,25	86,00	0,00
Итого			200	0,70	0,70	17,25	86,00	0,00
Обед								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая, рыбн.консервы в масле,сайра бланшированная)	200	6,67	3,15	10,69	151,31	0,00
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, соль йодированная, говядина б/к, морковь, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста)	200	15,07	16,42	20,61	291,19	11,08
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	3,86	15,43	0,00
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн.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	15,22	73,25	0,00
Итого			647	26,34	20,07	64,98	600,10	11,08
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, дрожжи, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированое)	70	7,28	6,86	37,58	241,53	0,16
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/10/7	0,18	0,01	5,30	23,52	1,46
Итого			267	7,46	6,87	42,88	265,05	1,62
Всего				47,49	48,46	172,97	1 323,08	13,27