

Утверждаю

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



МЕНЮ

13 мая 2026 г.

Ясли

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 (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	20/6	1,53	5,53	10,33	96,50	0,00
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	5,80	8,37	4,74	100,21	0,00
2012	123	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,50	2,04	3,15	29,84	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,97	3,21	8,50	65,40	0,00
Итого			346	11,80	19,15	26,72	291,95	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	130	0,65	0,13	12,87	66,90	2,09
Итого			130	0,65	0,13	12,87	66,90	2,09
Обед								
2012	40	КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	150/10	1,05	0,10	6,55	71,40	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ (куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая)	60/20	10,56	13,20	2,28	170,04	1,08
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	120	2,70	2,69	17,25	104,08	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,29	0,12	8,11	40,25	35,56
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,13	0,09	7,39	34,88	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,93	0,25	12,34	59,35	0,00
Итого			565	17,66	16,45	53,92	480,00	36,64
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (творог 9,0% жирности, крупа рисовая, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	100/20	22,25	17,85	27,88	203,06	0,00
2012	19	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,08	0,00	4,11	16,75	0,02
Итого			270	22,33	17,85	31,99	219,81	0,02
Всего				52,44	53,58	125,50	1 058,66	38,75

МЕНЮ

13 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 (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами, масло сливочное несоленое)	30/10	2,23	8,84	15,04	148,80	0,00
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	5,80	9,34	4,74	101,49	0,00
2012	123	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,80	2,07	3,78	40,85	2,40
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,30	3,55	9,94	85,93	0,57
Итого			400	13,13	23,80	33,50	377,07	2,97
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	190	0,95	0,19	18,81	86,40	3,04
Итого			190	0,95	0,19	18,81	86,40	3,04
Обед								
2012	40	КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	180/10	1,20	3,02	7,46	83,17	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ (куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, томатная паста, вода питьевая)	70/30	12,34	15,53	4,64	208,18	2,69
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное несоленое)	150	4,06	2,09	26,00	139,15	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,36	0,15	9,98	49,58	43,90
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	37	2,38	0,32	15,22	73,23	0,00
Итого			687	21,82	21,23	73,04	599,25	46,59
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (творог 9,0% жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120/25	28,18	20,54	34,02	260,43	0,00
2012	19	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,10	0,00	5,52	22,44	0,02
Итого			325	28,28	20,54	39,54	282,87	0,02
Всего				64,18	65,76	164,89	1 345,59	52,62