

МЕНЮ

14 мая 2026 г.

Ясли

Сбор-никре-цептур	№техн.карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мукавысш.сорт обог. микронутриентами)	20/6	1,53	5,53	10,33	96,49	0,00
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, маслосладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, водапитьевая)	180	4,62	6,41	17,44	126,67	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, водапитьевая)	150	2,96	3,10	9,22	70,00	0,00
Итого			356	9,11	15,04	36,99	293,16	0,00
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	180	0,63	0,63	15,52	72,45	0,00
Итого			180	0,63	0,63	15,52	72,45	0,00
Обед								
2012	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, маслосподсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, говядина б/к, свекла, вода питьевая, сметана 15% жирности)	150/5	5,01	5,59	9,76	109,68	8,45
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничнаявысш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	15,64	8,46	2,50	164,67	10,26
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	120	3,19	2,67	9,93	78,27	28,00
2011	25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	150	0,41	0,02	8,84	37,53	0,13
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,93	0,25	12,34	59,35	0,00
Итого			540	28,03	17,15	55,54	506,93	46,84
Полдник								
2007	104	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, маслосподсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, соль йодированная, капуста белокочанная, молоко пастер.3,2% жирности)	70	7,21	6,64	30,05	204,15	0,00
2012	19	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,08	0,00	3,14	12,83	0,02
Итого			220	7,29	6,64	33,19	216,98	0,02
Всего				45,06	39,46	141,24	1 089,52	46,86

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 мая 2026 г.

Сад

Сборник рецептур	№ тех. 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 пшенич. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30/10	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, маслосладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	180	5,50	7,20	20,89	132,26	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,29	3,41	10,92	88,46	0,57
Итого			400	11,09	19,73	47,31	374,12	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	62	БОРЩ СО СМТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, маслосодолсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, свекла, говядина б/к, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая)	200/7	6,58	6,77	12,81	139,52	12,08
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	20,44	11,11	5,34	223,54	12,98
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	150	4,08	1,85	14,22	92,47	34,09
2011	25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок)	180	0,50	0,03	11,76	49,71	0,16
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. микроэлементами)	37	2,38	0,32	15,23	73,26	0,00
Итого			674	36,20	20,26	73,96	647,42	59,31
Полдник								
2007	104	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, маслосодолсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, соль йодированная, капуста белокочанная, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	8,02	7,00	32,93	238,37	0,00
2012	19	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,10	0,00	5,07	20,68	0,02
Итого			250	8,12	7,00	38,00	259,05	0,02
Всего				56,11	47,69	176,52	1 366,59	59,90