

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ "Детский сад № 22 "Рябинушка"
Лаушканова А.Н.**МЕНЮ**
15 мая 2026 г.**Ясли**

Сбор- ник ре- це- птур	№техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность,кка л	Вита- мин С,мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое, батоннарезной пшени.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	207/6	3,16	7,58	10,23	97,55	0,00
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	180	4,99	5,84	19,07	129,38	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, водапитьевая)	150	2,97	3,21	8,50	65,40	0,00
Итого			363	11,12	16,63	37,80	292,33	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	126	0,63	0,13	12,48	64,89	3,01
Итого			126	0,63	0,13	12,48	64,89	3,01
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, маслоподсолнечное рафинированное, пшено, сметана 15% жирности, водапитьевая, кури потрош. 1 категории)	150	3,52	5,06	10,16	100,51	3,18
2012	255	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба горбуша филе, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовоймука высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности,масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лукрепчатый)	60	17,47	8,80	7,27	177,85	0,51
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочноенесоленое, соль йодированная)	120	1,92	3,42	11,87	86,20	5,63
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,54	34,18	0,00
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,13	0,09	7,43	35,07	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	30	1,93	0,25	12,34	59,35	0,00
Итого			535	25,97	17,62	57,61	493,16	9,32
Полдник								
2008	101	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	50	2,95	2,35	37,50	123,00	0,00
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	150	4,35	3,75	11,99	89,44	1,78
Итого			200	7,30	6,10	49,49	212,44	1,78
Всего				45,02	40,48	157,38	1 062,82	14,11

МЕНЮ
15 мая 2026 г.**Сад**

Сбор- ник кре- це- птур	№техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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	0,07
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	180	6,18	6,15	25,41	142,24	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,30	3,55	10,90	89,79	0,57
Итого			409	14,15	21,04	51,80	374,19	0,64
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	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, пшено, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, вода питьевая)	180	4,65	6,93	13,50	135,13	3,87
2012	255	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба горбуша филе, соль йодированная, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый)	70	20,20	10,62	7,68	206,59	0,72
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,18	4,33	16,53	118,27	7,46
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,79	47,18	0,00
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. микронутриентами)	37	2,38	0,32	15,20	73,15	0,00
Итого			647	31,89	22,32	74,44	626,26	12,05
Полдник								
2008	101	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	80	4,72	3,76	60,00	164,60	0,00
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	180	5,22	4,50	13,00	118,54	1,26
Итого			260	9,94	8,26	73,00	283,14	1,26
Всего				55,98	51,62	218,24	1 370,59	33,95