

Утверждаю

МКДОУ

Детский сад № 22

Заведующий

Детский сад

Грибинушка

Рябиноушка

Грибинушка

# МЕНЮ

21 мая 2026 г.

Если

| Сбор-<br>ник<br>ре-<br>це-<br>птур | №техн.<br>карт<br>ы | Наименование блюда                                                                                                                                                                                      | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,ккал | Вита-<br>мин<br>С,мг |
|------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|------------------------------------------------|----------------------|
|                                    |                     |                                                                                                                                                                                                         |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                |                      |
| Завтрак                            |                     |                                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                                |                      |
| 2012                               | 2                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мукавысш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                      | 20/6  | 1,55              | 5,59       | 10,43            | 97,47                                          | 0,00                 |
| 2012                               | 216                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИИЗДЕЛИЯМИ<br>(макаронные изделия высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, маслосладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, водапитьевая)                   | 180   | 3,92              | 5,35       | 11,04            | 108,96                                         | 0,57                 |
| 2012                               | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, водапитьевая)                                                                                                             | 150   | 2,97              | 3,21       | 8,50             | 65,40                                          | 0,00                 |
| Итого                              |                     |                                                                                                                                                                                                         | 356   | 8,44              | 14,15      | 29,97            | 271,83                                         | 0,57                 |
| II Завтрак                         |                     |                                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                                |                      |
| 2008                               | 110                 | БАНАН<br>(банан)                                                                                                                                                                                        | 130   | 1,37              | 0,46       | 19,11            | 73,50                                          | 0,00                 |
| Итого                              |                     |                                                                                                                                                                                                         | 130   | 1,37              | 0,46       | 19,11            | 73,50                                          | 0,00                 |
| Обед                               |                     |                                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                                |                      |
| 2012                               | 73                  | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, маслоподсолнечное рафинированное, огурцы соленые, крупа перловая,говядина б/к, вода питьевая, сметана 15% жирности)     | 150   | 3,90              | 5,27       | 8,76             | 98,51                                          | 3,49                 |
| 2008                               | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ<br>(говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15%жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничнаявысш.сорт, соль йодированная, лук репчатый, морковь) | 55/20 | 10,98             | 6,97       | 1,87             | 127,32                                         | 8,52                 |
| 2012                               | 315                 | РИС ОТВАРНОЙ<br>(крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сольйодированная, вода питьевая)                                                                                                      | 120   | 1,90              | 2,65       | 19,92            | 91,29                                          | 0,00                 |
| 2012                               | 119                 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ<br>(горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, лукрепчатый)                                                                                         | 50    | 1,34              | 2,34       | 3,34             | 39,76                                          | 2,01                 |
| 2011                               | 25                  | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                | 150   | 0,39              | 0,02       | 9,01             | 38,16                                          | 0,12                 |
| 2018                               | 12                  | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                             | 25    | 1,88              | 0,16       | 12,36            | 58,32                                          | 0,00                 |
| 2018                               | 13                  | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                         | 30    | 1,93              | 0,25       | 12,34            | 59,35                                          | 0,00                 |
| Итого                              |                     |                                                                                                                                                                                                         | 600   | 22,32             | 17,66      | 67,60            | 512,71                                         | 14,14                |
| Полдник                            |                     |                                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                                |                      |
| 2012                               | 470                 | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи,масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечноерафинированное, сахар песок, соль йодированная)                 | 60    | 4,41              | 3,72       | 30,11            | 191,82                                         | 0,00                 |
| 2012                               | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)                                                                                                                               | 150   | 0,21              | 0,01       | 4,25             | 19,68                                          | 1,72                 |
| Итого                              |                     |                                                                                                                                                                                                         | 210   | 4,62              | 3,73       | 34,36            | 211,50                                         | 1,72                 |
| Всего                              |                     |                                                                                                                                                                                                         |       | 36,75             | 36,00      | 151,04           | 1 069,54                                       | 16,43                |

## МЕНЮ

21 мая 2026 г.

### Сад

| Сбор-<br>никре-<br>це-<br>птур | №техн.<br>карт<br>ы | Наименование блюда                                                                                                                                                                                           | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность, кка<br>л | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|--------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|------------------------------------------------|-----------------------|
|                                |                     |                                                                                                                                                                                                              |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                |                       |
| Завтрак                        |                     |                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                |                       |
| 2012                           | 2                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич. мука высш. сорт обог. микронутриентами)                                                                                      | 30/10 | 2,30              | 9,12       | 15,50            | 153,40                                         | 0,00                  |
| 2012                           | 216                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)                    | 180   | 4,17              | 5,55       | 12,87            | 119,04                                         | 0,57                  |
| 2012                           | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)                                                                                                                 | 180   | 3,30              | 3,55       | 9,97             | 86,05                                          | 0,57                  |
| Итого                          |                     |                                                                                                                                                                                                              | 400   | 9,77              | 18,22      | 38,34            | 358,49                                         | 1,14                  |
| II Завтрак                     |                     |                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                |                       |
| 2008                           | 110                 | БАНАН<br>(банан)                                                                                                                                                                                             | 140   | 1,47              | 0,49       | 20,58            | 94,08                                          | 9,80                  |
| Итого                          |                     |                                                                                                                                                                                                              | 140   | 1,47              | 0,49       | 20,58            | 94,08                                          | 9,80                  |
| Обед                           |                     |                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                |                       |
| 2012                           | 73                  | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые, крупа перловая, говядина б/к, томатная паста, вода питьевая, сметана 15%) | 180/5 | 6,01              | 7,38       | 10,92            | 135,54                                         | 5,04                  |
| 2008                           | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ<br>(говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт)   | 70/30 | 15,28             | 7,87       | 3,63             | 164,49                                         | 11,86                 |
| 2012                           | 315                 | РИС ОТВАРНОЙ<br>(крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)                                                                                                          | 150   | 3,04              | 2,04       | 32,00            | 128,41                                         | 0,00                  |
| 2012                           | 119                 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ<br>(горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)                                                                                             | 50    | 1,33              | 1,55       | 3,44             | 32,97                                          | 2,04                  |
| 2011                           | 25                  | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                     | 180   | 0,50              | 0,03       | 10,76            | 45,72                                          | 0,16                  |
| 2018                           | 12                  | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                | 30    | 2,22              | 0,18       | 14,60            | 68,92                                          | 0,00                  |
| 2018                           | 13                  | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                              | 37    | 2,38              | 0,32       | 15,23            | 73,25                                          | 0,00                  |
| Итого                          |                     |                                                                                                                                                                                                              | 732   | 30,76             | 19,37      | 90,58            | 649,30                                         | 19,10                 |
| Полдник                        |                     |                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                |                       |
| 2012                           | 470                 | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ<br>(мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)                   | 70    | 5,13              | 4,84       | 32,87            | 233,49                                         | 0,00                  |
| 2012                           | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)                                                                                                                                    | 180   | 0,20              | 0,01       | 5,37             | 23,90                                          | 1,46                  |
| Итого                          |                     |                                                                                                                                                                                                              | 250   | 5,33              | 4,85       | 38,24            | 257,39                                         | 1,46                  |
| Всего                          |                     |                                                                                                                                                                                                              |       | 47,33             | 42,93      | 187,74           | 1 359,26                                       | 31,50                 |