

Утверждаю

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

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский (крутлый), масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	20/7/6	3,19	7,66	10,33	98,54	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	4,51	5,70	20,27	125,06	1,16
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,96	3,10	9,22	70,00	0,00
Итого			363	10,66	16,46	39,82	293,60	1,16
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	131	0,66	0,13	13,00	67,57	2,63
Итого			131	0,66	0,13	13,00	67,57	2,63
Обед								
2012	43	СУП ХАРЧО (картофель, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	3,48	4,23	8,42	115,77	0,00
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба горбуша филе, соль йодированная, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, лук репчатый)	60	17,35	9,25	7,56	159,87	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	1,92	3,35	11,84	85,51	5,62
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,66	1,92	3,56	34,33	1,80
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,96	23,81	0,00
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	25	1,11	0,09	7,30	34,45	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,93	0,25	12,34	59,35	0,00
Итого			585	26,45	19,09	56,98	513,09	7,42
Полдник								
2008	98	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,75	4,90	37,20	128,50	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78
Итого			200	7,97	9,56	44,04	215,80	0,78
Всего				45,74	45,24	153,84	1 090,06	11,99



Сад

 AnyScanner