

Утверждаю



Заведующий

МКДОУ "Детский сад № 22 "Рябинушка"

Г. Таушканова А.Н./

МЕНЮ

28 мая 2026 г.

Ясли

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, 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.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20/6	1,51	5,47	10,23	95,54	0,00
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	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, вода питьевая)	150	2,96	3,10	9,22	70,00	0,00
Итого			356	9,09	14,98	36,89	292,21	0,00
II Завтрак								
2008	110	ЯБЛОКО (яблоки)	190	0,67	0,67	16,38	73,00	0,00
Итого			190	0,67	0,67	16,38	73,00	0,00
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, говядина б/к, вода питьевая, сметана 15% жирности)	150	4,97	5,76	8,08	104,17	7,11
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)	60	15,78	8,01	2,41	160,90	10,26
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	1,92	3,37	11,85	85,76	5,63
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,01	20,02	0,00
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,86	0,16	12,25	57,82	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,93	0,25	12,34	59,35	0,00
Итого			535	26,46	17,55	51,94	488,02	23,00
Полдник								
2011	93	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная)	60	6,90	6,33	28,68	199,25	0,18
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	150	0,20	0,01	4,53	20,80	1,74
Итого			210	7,10	6,34	33,21	220,05	1,92
Всего				43,32	39,54	138,42	1 073,28	24,92

МЕНЮ

28 мая 2026 г.

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, 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.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/10	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, 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	3,19	3,41	10,39	85,93	0,57
Итого			400	10,99	19,73	46,78	371,59	0,57
II Завтрак								
2008	110	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								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, говядина б/к, вода питьевая, сметана 15% жирности)	180	6,06	7,64	9,09	129,91	8,17
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	20,43	11,05	5,35	222,99	12,98
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,17	3,52	16,53	111,00	7,46
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	4,87	19,47	0,00
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. микронутриентами)	37	2,38	0,32	15,21	73,19	0,00
Итого			647	34,26	22,71	65,65	625,48	28,61
Полдник								
2011	93	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная)	70	7,54	6,28	33,20	231,64	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180	0,20	0,01	5,82	25,68	1,46
Итого			250	7,74	6,29	39,02	257,32	1,46
Всего				53,69	49,43	168,70	1 340,39	30,64