

Сбор- никре- 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	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мукавысш.сорт обог. микронутриентами)	20/6	1,58	5,70	10,64	99,40	0,00
2011	11	ЛАПШЕВНИК С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, сметана 15% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сыр голландский (круглый))	175	6,15	8,43	17,42	123,60	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			351	10,69	17,23	37,28	293,00	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								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле, сайра бланширован., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	150	5,45	2,13	8,68	105,75	0,00
2008	260	АЗУ С МЯСОМ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, огурцы соленые, картофель, соль йодированная)	150	20,86	18,70	13,18	252,56	5,36
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,38	33,49	0,00
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			505	30,09	21,24	54,75	508,58	5,36
Полдник								
2012	109	ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, соль йодированная, морковь, молоко пастер. 3,2%)	70	6,67	8,14	29,65	199,78	0,00
2012	19	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,00	3,43	14,10	0,02
Итого			220	6,77	8,14	33,08	213,88	0,02
Всего				48,22	47,28	141,49	1 088,46	5,38

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 июля 2026 г.

Сад

Сбор- никре- 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	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени. муки высш. сорт обог. микронутриентами)	30/10	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
2011	11	ЛАПШЕВНИК С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, сметана 15% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко- сливочное несоленое, сыр голландский (круглый))	180	8,72	9,75	28,90	136,75	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,20	3,41	10,39	85,96	0,57
			400	14,22	22,28	54,79	376,11	0,57
Итого								
II Завтрак								
2008	110	ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,70	0,70	17,25	86,00	0,00
			200	0,70	0,70	17,25	86,00	0,00
Итого								
Обед								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле, сайра бланширован., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	6,67	3,15	10,69	151,31	0,00
2008	260	АЗУ С МЯСОМ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, огурцы соленые, картофель, соль йодированная)	205	15,04	13,88	19,97	265,81	9,82
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,76	47,01	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	73,16	0,00
			652	26,31	17,53	72,23	606,21	9,82
Итого								
Полдник								
2012	109	ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, соль йодированная, морковь, молоко пастер. 3,2%)	70	7,53	8,60	33,82	243,27	0,84
2012	19	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,12	0,00	5,58	22,83	0,02
			250	7,65	8,60	39,40	266,10	0,86
				48,88	49,11	183,67	1 334,42	11,25
Итого								
Всего								