

МЕНЮ

24 июля 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	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами)	30/6	1,51	5,47	10,23	95,54	0,00
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупка 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, вода питьевая)	150	3,00	3,24	8,59	66,05	0,00
Итого			356	9,50	14,55	37,89	290,97	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	129	0,64	0,13	12,74	66,23	2,57
Итого			129	0,64	0,13	12,74	66,23	2,57
Обед								
2011	36	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, свекла, говядина б/к, сметана 15% жирности)	155	4,63	5,18	9,94	104,98	3,99
2011	78	ЗАПЕКАНКА РЫБНО - РИСОВАЯ (рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, крупка рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), сыр голландский (круглый), лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	150	20,53	10,22	9,71	197,53	0,00
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	55	0,35	1,49	1,36	20,92	6,83
2011	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко- сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,30	1,99	1,17	23,87	0,01
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,28	0,12	9,55	45,73	34,28
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	1,90	0,16	12,51	59,07	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	1,93	0,25	12,34	59,35	0,00
Итого			586	29,92	19,41	56,58	511,45	45,11
Полдник								
2011	103	КОРЖИК (кольцо песочное обогащенное)	50	2,95	2,35	37,50	150,89	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,56	2,71	8,36	68,69	0,47
Итого			200	5,51	5,06	45,86	219,58	0,47
Всего				45,57	39,15	153,07	1 088,23	48,15

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 июля 2026 г.

Сад

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	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/10	2,30	9,12	15,50	153,40	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	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	3,54	9,02	82,20	0,57
Итого			400	11,78	18,81	49,93	377,84	0,57
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								
2011	36	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, свекла, говядина б/к, сметана 15% жирности, томатная паста)	180	6,21	6,75	13,12	138,78	6,83
2011	78	ЗАПЕКАНКА РЫБНО - РИСОВАЯ (рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), сыр голландский (круглый), лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	21,71	12,33	13,95	244,69	0,00
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,72	2,15	2,76	34,70	14,46
2011	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	30	0,40	2,30	1,63	28,83	0,01
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,33	0,14	12,41	58,43	40,00
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	2,38	0,32	15,20	73,14	0,00
Итого			697	33,97	24,17	73,67	647,49	61,30
Полдник								
2011	103	КОРЖИК (кольцо песочное обогащенное)	85	4,87	3,88	61,84	207,77	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,93	3,10	8,72	75,30	0,54
Итого			265	7,80	6,98	70,56	283,07	0,54
Всего				53,55	49,96	213,16	1 395,40	82,41