

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

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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое)	30/7/6	3,19	7,66	10,33	98,54	0,00
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	5,74	8,29	4,69	99,21	0,00
2012	123	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,44	1,96	3,02	28,66	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			353	13,37	21,15	26,63	292,46	0,00
II Завтрак								
2008	110	БАНАН (банан)	130	1,37	0,46	19,11	73,49	0,00
Итого			130	1,37	0,46	19,11	73,49	0,00
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
2011	67	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (картофель, говядина б/к, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	150	10,53	12,22	10,52	194,23	4,79
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,29	0,85	1,16	13,50	0,01
2011	25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	150	0,44	0,03	8,39	35,87	0,14
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			526	18,57	17,74	53,34	477,79	4,94
Полдник								
2004	100	МАННИК (крупа манная, кефир 2,5 % жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	90	6,83	6,84	29,65	198,48	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	150	0,19	0,01	4,64	21,30	1,80
Итого			240	7,02	6,85	34,29	219,78	1,80
Всего				40,33	46,20	133,37	1 063,52	6,74

МЕНЮ

28 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое)	40/10/10	4,67	11,34	15,49	142,16	0,00
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	5,80	9,34	4,74	101,49	0,00
2012	123	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,77	2,10	3,71	40,60	2,35
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,29	3,54	9,99	86,02	0,57
Итого			409	15,53	26,32	33,93	370,27	2,92
II Завтрак								
2008	110	БАНАН (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	43	СУП ХАРЧО (картофель, лук репчатый, морковь, говядина б/к, крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	180	5,65	6,59	10,88	132,12	0,00
2011	67	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (картофель, говядина б/к, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	180	12,38	13,65	11,89	264,15	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,41	4,30	1,67	47,10	0,01
2011	25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,50	0,03	11,72	49,55	0,16
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	15,21	73,18	0,00
Итого			637	23,54	25,07	65,97	635,02	0,17
Полдник								
2004	100	МАННИК (крупа манная, кефир 2,5 % жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	100	7,41	6,88	32,72	243,14	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,18	0,01	4,31	19,59	1,46
Итого			280	7,59	6,89	37,03	262,73	1,46
Всего				48,13	58,77	157,51	1 362,10	14,35