

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ "Детский сад № 22 "Рябинушка"
Гаушканова А.Н.**МЕНЮ**
29 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 пшенич. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/6	1,51	5,47	10,23	95,54	0,00
2011	06	КАША ДРУЖБА (круп. рисовая, пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	4,63	5,87	22,46	125,89	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	9,10	14,44	41,91	291,43	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	130	0,65	0,13	12,87	66,90	2,60
Итого			130	0,65	0,13	12,87	66,90	2,60
Обед								
2011	32	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, макаронные изделия высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, куриц. потрош. 1 категории)	155	3,24	4,16	9,04	127,32	0,00
2011	74	СУФЛЕ ИЗ МИНТАЯ (рыба минтай филе, лук репчатый, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	60	15,21	5,27	1,67	135,55	0,00
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко- сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	120	3,13	2,50	9,60	75,07	28,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,15	16,59	0,00
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	30	1,90	0,16	12,51	59,07	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшенич. обог. микронутриентами)	40	1,93	0,25	12,34	59,35	0,00
Итого			541	25,41	12,34	49,31	472,95	28,00
Полдник								
2012	91	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, круп. манная, соль йодированная, сахар песок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	100/20	21,91	15,57	21,75	206,73	0,00
2012	19	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черн. байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,00	2,93	12,09	0,02
Итого			270	22,00	15,57	24,68	218,82	0,02
Всего				57,16	42,48	128,77	1 050,10	30,62

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ "Детский сад № 22 "Рябинушка"
Гаушканова А.Н./**МЕНЮ**
29 июля 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 пшён.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/10	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
2011	06	КАША ДРУЖБА (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	5,42	6,29	27,89	135,65	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,29	3,41	10,96	88,63	0,57
Итого			400	11,01	18,82	54,35	377,68	0,57
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	189	0,95	0,19	18,81	86,40	3,80
Итого			189	0,95	0,19	18,81	86,40	3,80
Обед								
2011	32	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, куры потрош. 1 категории)	180	4,13	5,72	10,91	161,69	0,00
2011	74	СУФЛЕ ИЗ МИНТАЯ (рыба минтай филе, лук репчатый, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	70	16,35	5,89	2,84	181,27	0,00
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	150	4,09	2,66	14,18	99,64	34,08
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	3,85	15,40	0,00
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	15,21	73,18	0,00
Итого			647	29,17	14,77	61,59	600,10	34,08
Полдник								
2012	91	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сахар песок, крупа манная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120/25	27,57	17,52	28,08	262,17	0,00
2012	19	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,10	0,00	4,05	16,61	0,02
Итого			325	27,67	17,52	32,13	278,78	0,02
Всего				68,80	51,30	166,88	1 342,96	38,47