

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 августа 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)	30/6	1,50	5,42	10,12	94,57	0,00
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, 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	9,08	14,93	36,78	291,24	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	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, говядина б/к, свекла, вода питьевая, сметана 15% жирности)	150/5	5,03	5,96	9,85	113,53	8,49
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	14,84	8,25	2,42	159,36	10,26
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	1,92	2,67	11,89	79,55	5,65
2011	25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	150	0,39	0,02	9,22	39,00	0,12
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	1,89	0,16	12,44	58,70	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	1,93	0,25	12,34	59,35	0,00
Итого			541	26,00	17,31	58,16	509,49	24,52
Полдник								
2007	104	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, соль йодированная, капуста белокочанная, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	7,20	6,63	30,02	203,97	0,00
2012	19	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,00	3,41	13,97	0,02
Итого			220	7,29	6,63	33,43	217,94	0,02
Всего				43,04	39,54	144,75	1 091,67	24,54

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 августа 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 пшеница высш сорт обог. микронутриентами)	40/10	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, 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	3,29	3,41	10,96	88,63	0,57
Итого			400	11,09	19,73	47,35	374,29	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								
2012	62	БОРЩ СО СМТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, свекла, говядина б/к, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая)	200/7	6,56	6,74	12,79	139,06	12,08
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	19,94	10,61	5,34	217,01	12,98
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,17	3,53	16,53	111,12	7,46
2011	25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок)	180	0,50	0,03	11,72	49,55	0,16
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеницы 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			674	34,77	21,41	76,19	658,84	32,68
Полдник								
2007	104	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, соль йодированная, капуста белокочанная, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	8,02	7,00	32,93	238,37	0,00
2012	19	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,10	0,00	5,09	20,76	0,02
Итого			250	8,12	7,00	38,02	259,13	0,02
Всего				54,68	48,84	178,81	1 378,26	33,27