

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/7/6	3,86	7,79	15,16	97,24	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	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			373	11,85	16,87	42,82	292,67	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	133	0,67	0,13	13,26	68,91	3,20
Итого			133	0,67	0,13	13,26	68,91	3,20
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, пшено, сметана 15% жирности, вода питьевая, кури потрош. 1 категории)	150	3,61	5,26	10,44	103,76	3,21
2012	255	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба горбуша филе, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый)	60	16,50	8,02	7,26	166,99	0,50
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	120	3,22	2,89	10,14	81,09	28,00
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,60	34,36	0,00
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,57	0,34	16,45	79,13	0,00
Итого			550	27,38	16,63	62,63	511,27	31,71
Полдник								
2008	101	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	50	2,95	2,35	37,50	123,00	0,00
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	150	4,39	3,79	12,11	90,33	1,80
Итого			200	7,34	6,14	49,61	213,33	1,80
Всего				47,24	39,77	168,32	1 086,18	36,71

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 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	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	144,16	0,07
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	143,91	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,66	3,89	11,40	89,76	0,00
Итого			420	14,51	21,38	52,30	377,83	0,07
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								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, пшено, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, вода питьевая)	180	4,65	6,91	13,46	134,79	3,87
2012	255	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба горбуша филе, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый)	70	20,20	10,59	7,73	206,57	0,72
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	150	4,08	1,88	14,18	92,60	34,08
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	14,18	56,73	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	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
Итого			670	34,36	19,99	84,71	658,53	38,67
Полдник								
2008	101	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	79	4,67	3,72	59,40	162,95	0,00
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	180	5,27	4,55	14,12	119,81	0,48
Итого			259	9,94	8,27	73,52	282,76	0,48
Всего				58,81	49,64	229,53	1 406,12	59,22