

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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 пшеничная мука высшего сорта обогащенная микроэлементами)	30/6	1,51	5,47	10,23	95,54	0,00
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	180	4,33	5,66	19,50	127,02	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	8,80	14,23	38,95	292,56	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								
2012	66	ЩИ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к)	150	4,81	5,64	8,00	84,41	0,00
2011	75	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	55	13,20	14,27	7,84	163,11	0,00
2011	320	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	125	5,72	2,69	11,96	94,95	0,00
2008	122	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50
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 пшеничный формовой мука высшего сорта)	30	1,16	0,10	7,65	36,09	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	40	1,93	0,25	12,34	59,35	0,00
Итого			586	27,77	27,40	55,79	514,00	3,50
Полдник								
2011	92	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высшего сорта, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи, творог 9,0% жирности, соль йодированная)	60	13,92	9,02	22,28	206,94	0,00
2012	19	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,00	2,93	12,09	0,02
Итого			210	14,01	9,02	25,21	219,03	0,02
Всего				51,23	50,78	132,82	1 092,49	6,12

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 августа 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 пшеничная мука высшего сорта обогащенная микронутриентами)	40/10	3,05	9,41	20,64	153,40	0,00
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастеризованное 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	180	5,11	6,33	23,56	135,84	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастеризованное 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,62	3,72	13,50	88,34	0,00
Итого			410	11,78	19,46	57,70	377,58	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	190	0,95	0,19	18,81	86,40	3,80
Итого			190	0,95	0,19	18,81	86,40	3,80
Обед								
2012	66	ЩИ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, говядина б/к, томатное пюре, вода питьевая, сметана 15% жирности)	180/7	6,14	7,65	9,77	133,34	11,27
2011	75	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), молоко пастеризованное 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	70	16,99	18,52	9,08	198,93	0,00
201175	320	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	12,23	3,26	25,56	128,36	0,00
2008	122	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	6,78	21,35	0,00
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	40	2,22	0,18	14,60	45,94	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржанопшеничный обогащенный микронутриентами)	50	3,21	0,43	20,56	73,21	0,00
Итого			727	41,74	34,49	90,20	660,63	14,77
Полдник								
2011	92	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высшего сорта, молоко пастеризованное 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи, творог 9,0% жирности)	70	13,98	9,05	22,35	253,40	0,00
2012	19	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,14	0,00	7,04	28,69	0,03
Итого			250	14,12	9,05	29,39	282,09	0,03
Всего				68,59	63,19	196,10	1 406,70	18,60