

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ "Детский сад № 22 "Рябинушка"
Глушканова А.Н./**МЕНЮ**
14 августа 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/7/6	3,19	7,66	10,33	98,54	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	4,51	5,70	20,27	125,06	1,16
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			373	10,66	16,46	39,82	293,60	1,16
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	143	0,72	0,14	14,16	73,59	2,86
Итого			143	0,72	0,14	14,16	73,59	2,86
Обед								
2012	43	СУП ХАРЧО (картофель, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	3,45	4,19	8,34	114,61	0,00
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (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, сметана 15% жирности, лук репчатый)	60/20	17,71	9,43	7,72	163,09	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	1,90	3,17	11,77	83,59	5,58
2012	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	50	0,51	1,46	1,87	22,52	2,32
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,53	22,12	0,00
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	1,16	0,10	7,65	36,09	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	1,93	0,25	12,34	59,35	0,00
Итого			620	26,66	18,60	55,22	501,37	7,90
Полдник								
2008	98	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,75	4,90	37,20	128,50	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78
Итого			200	7,97	9,56	44,04	215,80	0,78
Всего				46,01	44,76	153,24	1 084,36	12,70

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ "Детский сад № 22 "Рябинушка"

Итаускайова А.Н./

МЕНЮ
14 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	5,26	12,08	20,02	142,16	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	7,00	7,62	32,30	144,38	1,16
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,90	4,04	13,96	89,34	0,00
Итого			420	16,16	23,74	66,28	375,88	1,16
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								
2012	43	СУП ХАРЧО (картофель, лук репчатый, морковь, говядина б/к, крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	180	6,57	7,71	18,73	132,12	0,00
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (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, сметана 15% жирности, лук репчатый)	70/30	23,53	13,88	9,29	220,15	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,57	5,61	20,56	125,55	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	60	0,55	3,02	1,99	37,32	2,52
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	6,82	27,28	0,00
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	2,22	0,18	14,60	45,94	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,21	0,43	20,56	73,21	0,00
Итого			760	40,65	30,83	92,55	661,00	2,52
Полдник								
2008	98	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	80	6,00	7,84	59,52	171,99	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94
Итого			260	11,06	13,43	67,73	276,75	0,94
Всего				67,87	68,00	245,56	1 400,63	24,62