

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ "Детский сад № 22 "Рябинушка"
Гаушканова А.Н/**МЕНЮ**
21 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	1,53	5,53	10,33	96,50	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	2,97	3,21	8,50	65,40	0,00
Итого			366	9,49	14,58	37,90	291,28	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	36	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, свекла, говядина б/к, сметана 15% жирности)	150	4,61	5,63	9,43	106,82	3,95
2011	78	ЗАПЕКАНКА РЫБНО - РИСОВАЯ (рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), сыр голландский (круглый), лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	20,33	10,12	9,61	195,57	0,00
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,33	1,06	1,28	16,64	6,60
2011	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко- сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,25	1,55	0,86	18,26	0,01
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,30	0,13	9,06	44,14	36,00
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	1,93	0,25	12,34	59,35	0,00
Итого			590	29,60	18,90	54,75	498,21	46,56
Полдник								
2011	103	КОРЖИК (кольцо песочное обогащенное)	50	2,95	2,35	37,50	150,89	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар пвсок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,63	2,79	8,17	69,06	0,49
Итого			200	5,58	5,14	45,67	219,95	0,49
Всего				45,32	38,75	151,19	1 076,34	49,65

МЕНЮ

21 августа 2026 г.

Сад

Сбор- никре- це- птур	№техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, кка л	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени мукавысш.сорт обог. микронутриентами)	40/10	3,05	9,41	20,64	153,40	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	6,74	7,56	26,33	141,24	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, водапитьевая)	180	3,94	4,21	12,83	83,02	0,00
Итого			410	13,73	21,18	59,80	377,66	0,00
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								
2011	36	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, маслоподсолнечное рафинированное, сахар песок, свекла, говядина б/к, сметана 15% жирности, томатная паста)	180/8	6,84	8,81	17,02	147,83	0,00
2011	78	ЗАПЕКАНКА РЫБНО - РИСОВАЯ (рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, крупарисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), сырголландский (круглый), лук репчатый, соль йодированная, маслоподсолнечное рафинированное)	180	29,15	19,11	18,08	249,69	0,00
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное, рафинированное, соль йодированная)	60	0,77	3,12	2,95	44,49	15,69
2011	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	30	0,45	2,26	1,72	29,04	0,01
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,47	0,19	13,34	46,90	0,00
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,96	0,24	19,47	68,92	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,21	0,43	20,56	73,21	0,00
Итого			728	43,85	34,16	93,14	660,08	15,70
Полдник								
2011	103	КОРЖИК (количество песочное обогащенное)	85	4,87	3,88	61,84	207,77	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,54	3,72	12,58	75,13	0,00
Итого			265	8,41	7,60	74,42	282,90	0,00
Всего				65,99	62,94	246,36	1 407,64	35,70