

Утверждаю

Заведующий

МКДОУ "Детский сад № 22 "Рябинушка"

/Таушканова А.Н/

МЕНЮ

28 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	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
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, 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			366	9,00	14,33	39,82	291,56	1,16
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	140	0,70	0,14	13,90	72,25	2,81
Итого			140	0,70	0,14	13,90	72,25	2,81
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, говядина б/к, вода питьевая, сметана 15% жирности)	150	4,97	6,63	8,07	103,30	6,60
2008	262	ГОРБУША В СМЕТАННОМ СОУСЕ (рыба горбуша филе, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая)	60/20	16,32	8,20	2,04	112,82	0,00
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	120	1,92	2,68	20,12	92,21	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	40	0,51	2,98	1,87	36,22	2,32
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,51	34,01	0,00
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			610	27,50	20,90	65,12	495,34	8,92
Полдник								
2008	107	БАРАНКИ (пряники заварные)	50	4,45	1,80	35,70	128,75	0,00
2008	30	ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	151	4,24	3,79	6,84	89,66	0,00
Итого			201	8,69	5,59	42,54	218,41	0,00
Всего				45,89	40,96	161,38	1 077,56	12,89

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 августа 2026 г.

Сад

Сбор- никре- це- птур	№техн. карт ы	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 пшенич. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	40/10	3,05	9,41	20,64	153,40	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 3,2% жирности, сольйодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	7,00	7,62	32,30	136,55	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	87,34	0,00
Итого			410	13,95	21,07	66,90	377,29	1,16
II Завтрак								
2016	31	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	200	0,00	0,00	19,00	91,00	20,00
Итого			200	0,00	0,00	19,00	91,00	20,00
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошекзеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, сольйодированная, говядина б/к, вода питьевая, сметана 15%)	180/8	6,79	8,83	13,06	129,94	9,90
2008	262	ГОРБУША В СМЕТАННОМ СОУСЕ (рыба горбуша филе, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности,масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, сольйодированная, вода питьевая, масло подсолнечное)	70/30	25,27	16,27	4,04	170,21	0,00
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сольйодированная, вода питьевая)	150	3,39	3,69	35,56	128,41	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый,соль йодированная)	60	0,59	3,02	2,11	37,85	2,72
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	14,10	51,41	1,80
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. микроэлементами)	50	3,21	0,43	20,56	73,21	0,00
Итого			768	42,21	32,48	108,90	659,95	14,42
Полдник								
2008	107	БАРАНКИ (пряники заварные)	80	6,64	6,40	47,60	176,68	0,00
2008	30	ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	181	5,09	4,55	8,20	94,66	0,00
Итого			261	11,73	10,95	55,80	271,34	0,00
Всего				67,89	64,50	250,60	1 399,58	35,58