

Утверждаю

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

МЕНЮ

31 августа 2026 г.

Сад

Сбор- никре- це- птур	№техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа- яцен- 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 пшеница высш.сорт обог. микронутриентами)	40/10	3,05	9,41	20,64	153,40	0,00
2012	415	КАША РИСОВАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	180	5,36	7,48	30,51	140,72	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	12,35	21,10	63,98	377,14	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	191	0,95	0,19	18,81	86,40	3,80
Итого			191	0,95	0,19	18,81	86,40	3,80
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	6,73	7,84	16,86	154,87	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, томатная паста, маслоподсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, водапитьевая, соль йодированная)	70/30	14,71	13,26	9,61	152,27	0,00
2008	323	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, маслосладко-сливочное несоленое)	150	5,46	4,63	24,71	120,11	0,00
2012	120	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ(КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, лук репчатый, масло подсолнечное,рафинированное)	50	1,38	3,01	3,32	45,80	2,02
2011	25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,66	0,04	13,21	45,72	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			758	35,11	29,45	107,74	660,90	2,02
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко- сливочное,несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молокопастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	70	10,79	11,52	45,63	202,74	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности,вода питьевая)	180	3,80	4,04	12,99	80,44	0,00
Итого			250	14,59	15,56	58,62	283,18	0,00
Всего				63,00	66,30	249,15	1 407,62	5,82

МЕНЮ
31 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	1,51	5,47	10,23	95,54	0,00
2012	415	КАША РИСОВАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	180	4,13	5,97	19,67	129,72	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	8,61	14,65	38,40	290,66	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	131	0,66	0,13	13,00	67,57	3,14
Итого			131	0,66	0,13	13,00	67,57	3,14
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	4,56	5,77	8,84	105,44	3,85
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	80	10,07	10,36	1,85	110,76	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,07	3,10	13,87	95,42	0,00
2012	120	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,38	2,86	3,32	44,55	2,02
2011	25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	150	0,40	0,02	8,04	34,27	0,12
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			620	23,26	22,52	60,43	507,22	5,99
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	55	5,98	5,16	27,19	142,75	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,62	2,79	8,42	70,00	0,49
Итого			205	8,60	7,95	35,61	212,75	0,49
Всего				41,13	45,25	147,44	1 078,20	9,62