

Утверждаю



заведующий

МБДОУДС №23 "Ласточка"

Ванюнина Е.А./

МЕНЮ

3 октября 2025 г.

Сад

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	6,88	5,56	20,76	159,40	0,72
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,10	0,21	24,14	106,88	0,00
			5	0,05	3,70	0,07	33,78	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	180	3,78	3,03	16,68	108,65	0,57
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	410	12,81	12,50	61,65	408,71	1,29
Итого								
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,55	0,11	11,16	47,52	0,91
			100	0,55	0,11	11,16	47,52	0,91
Итого								
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,32	0,04	1,01	5,67	4,05
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250	3,25	5,48	20,05	143,23	7,89
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ	85	13,93	25,87	19,64	366,39	0,10
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,60	3,24	35,66	194,31	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,37	0,34	38,64	171,04	0,00
			32	2,11	0,28	13,50	64,97	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,14	0,14	24,22	99,45	1,37
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	767	28,72	35,39	152,72	1 045,06	13,41
Итого								
Полдник								
2008	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,09	12,01	26,38	284,72	0,17
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	55	1,09	2,28	7,95	56,42	0,13
2008	435	РЯЖЕНКА	182	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
			337	23,58	16,09	41,89	413,14	1,20
Итого								
Всего								
				65,66	64,09	267,42	1 914,43	16,81

медсестра



МЕНЮ
3 октября 2025 г.

Ясли

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	180	6,20	4,98	18,55	142,68	0,65
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,69	0,16	19,34	85,61	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,70	0,07	33,78	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,19	2,54	13,88	90,78	0,48
Итого			355	11,13	11,38	51,84	352,85	1,13
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,55	0,11	11,16	47,52	0,91
Итого			100	0,55	0,11	11,16	47,52	0,91
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,32	0,04	1,01	5,67	4,05
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	180	2,70	4,06	16,60	114,32	5,68
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ	60	9,96	18,45	14,00	261,44	0,07
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,48	2,63	28,58	156,06	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,52	0,25	28,96	128,23	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,41	0,19	9,02	43,39	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,11	0,11	20,22	82,99	1,14
Итого			591	21,50	25,73	118,39	792,10	10,94
Полдник								
2008	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	85	14,22	9,99	22,05	237,27	0,14
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	35	0,65	1,34	4,69	33,26	0,08
2008	435	РЯЖЕНКА	152	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
Итого			272	19,37	12,83	33,04	330,53	0,97
Всего				52,55	50,05	214,43	1 523,00	13,95

медсестра