



Утверждаю

заведующий

МБДОУ ДС №23 "Ласточка"

Ванюнина Е.А./

МЕНЮ

7 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	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	175	7,32	7,97	24,08	196,00	0,82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,65	0,16	18,99	84,08	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,36	0,06	30,69	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,22	1,81	11,37	70,09	0,40
Итого			350	11,24	13,30	54,50	380,86	1,22
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,54	0,11	10,88	46,34	0,89
Итого			100	0,54	0,11	10,88	46,34	0,89
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,46	0,08	1,59	10,07	10,49
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,64	3,99	14,12	108,16	5,85
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ	65	10,61	17,40	13,28	251,88	0,08
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,85	4,97	18,68	129,72	4,60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,48	0,25	28,54	126,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,37	0,18	8,79	42,27	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	155	0,09	0,09	20,31	82,98	0,93
Итого			621	21,50	26,96	105,31	751,39	21,95
Полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	135	8,14	7,95	24,41	201,03	0,06
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,09	0,00	8,25	34,19	0,75
Итого			285	8,23	7,95	32,66	235,22	0,81
Всего				41,51	48,32	203,35	1 413,81	24,87

медсестра



Утверждаю

заведующий

МБДОУ ДС №23 "Ласточка"

Ванюнина Е.А./

МЕНЮ

7 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	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	195	8,12	8,85	26,78	217,92	0,91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,07	0,20	23,76	105,16	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,36	0,06	30,69	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,17	13,71	84,31	0,47
Итого			405	12,91	14,58	64,31	438,08	1,38
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,54	0,11	10,88	46,34	0,89
Итого			100	0,54	0,11	10,88	46,34	0,89
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,46	0,08	1,59	10,05	10,47
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,03	5,50	19,58	149,68	8,09
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ	75	13,02	21,43	16,24	309,39	0,09
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,57	6,21	23,35	162,15	5,75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,31	0,33	37,99	168,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,05	0,27	13,15	63,29	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	185	0,12	0,11	24,33	99,38	1,11
Итого			781	27,56	33,93	136,23	962,15	25,51
Полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165	10,14	9,94	30,41	250,76	0,07
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,01	9,96	41,23	0,90
Итого			345	10,25	9,95	40,37	291,99	0,97
Всего				51,26	58,57	251,79	1 738,56	28,75

медсестра