

Утверждаю

заведующий

МБДОУ ДС №23 "Ласточка"

Гаврилина Е.А./

## Ясли

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                  | Выход      | Химический состав |              |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------|------------|-------------------|--------------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                     |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |                                     |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ              | 180        | 6,64              | 6,00         | 21,19            | 164,15                                   | 0,63                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 21         | 1,71              | 0,17         | 19,65            | 87,00                                    | 0,00                  |
| 2012                          |                     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                    | 5          | 0,09              | 6,39         | 0,12             | 58,38                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                     | 150        | 3,19              | 2,53         | 14,86            | 94,71                                    | 0,46                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                     | <b>356</b> | <b>11,63</b>      | <b>15,09</b> | <b>55,82</b>     | <b>404,24</b>                            | <b>1,09</b>           |
| <b>II Завтрак</b>             |                     |                                     |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ                      | 100        | 0,60              | 0,12         | 12,06            | 51,33                                    | 0,98                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                     | <b>100</b> | <b>0,60</b>       | <b>0,12</b>  | <b>12,06</b>     | <b>51,33</b>                             | <b>0,98</b>           |
| <b>Обед</b>                   |                     |                                     |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 15                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 45         | 0,62              | 5,12         | 2,28             | 58,55                                    | 4,17                  |
| 2012                          | 75                  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ                 | 180        | 2,48              | 8,23         | 13,94            | 140,95                                   | 11,89                 |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ    | 150        | 18,20             | 12,31        | 35,43            | 342,40                                   | 25,48                 |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 31         | 2,57              | 0,26         | 29,48            | 130,49                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20         | 1,29              | 0,17         | 8,27             | 39,77                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ             | 150        | 0,09              | 0,09         | 21,56            | 87,95                                    | 0,92                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                     | <b>576</b> | <b>25,25</b>      | <b>26,18</b> | <b>110,96</b>    | <b>800,11</b>                            | <b>42,46</b>          |
| <b>Полдник</b>                |                     |                                     |            |                   |              |                  |                                          |                       |
|                               |                     | кондитерские изделия                | 31         | 2,24              | 3,52         | 22,35            | 124,47                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА                             | 150        | 4,50              | 1,50         | 6,30             | 60,00                                    | 0,75                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                     | <b>181</b> | <b>6,74</b>       | <b>5,02</b>  | <b>28,65</b>     | <b>184,47</b>                            | <b>0,75</b>           |
| <b>Всего</b>                  |                     |                                     |            | <b>44,22</b>      | <b>46,41</b> | <b>207,49</b>    | <b>1 440,15</b>                          | <b>45,28</b>          |

медсестра





# МЕНЮ

17 октября 2025 г.

## Сад

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                  | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                     |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ              | 200   | 7,38              | 6,64    | 23,56            | 182,36                                   | 0,70                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 26    | 2,14              | 0,21    | 24,58            | 108,80                                   | 0,00                  |
| 2012                          |                     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                    | 5     | 0,09              | 6,39    | 0,12             | 58,38                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                     | 180   | 3,81              | 3,02    | 17,83            | 113,38                                   | 0,55                  |
| Итого                         |                     |                                     | 411   | 13,42             | 16,26   | 66,09            | 462,92                                   | 1,25                  |
| II Завтрак                    |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ                      | 100   | 0,60              | 0,12    | 12,06            | 51,33                                    | 0,98                  |
| Итого                         |                     |                                     | 100   | 0,60              | 0,12    | 12,06            | 51,33                                    | 0,98                  |
| Обед                          |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 15                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60    | 0,83              | 6,80    | 3,05             | 77,62                                    | 5,55                  |
| 2012                          | 75                  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ                 | 200   | 2,76              | 9,16    | 15,45            | 156,38                                   | 13,24                 |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ    | 180   | 18,19             | 12,31   | 35,43            | 342,34                                   | 25,47                 |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 41    | 3,42              | 0,34    | 39,34            | 174,14                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 29    | 1,93              | 0,26    | 12,37            | 59,52                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ             | 180   | 0,11              | 0,11    | 25,87            | 105,57                                   | 1,11                  |
| Итого                         |                     |                                     | 690   | 27,24             | 28,98   | 131,51           | 915,57                                   | 45,37                 |
| Полдник                       |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | кондитерские изделия                | 31    | 2,24              | 3,52    | 22,35            | 124,47                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА                             | 180   | 5,40              | 1,80    | 7,56             | 72,00                                    | 0,90                  |
| Итого                         |                     |                                     | 211   | 7,64              | 5,32    | 29,91            | 196,47                                   | 0,90                  |
| Всего                         |                     |                                     |       | 48,90             | 50,68   | 239,57           | 1 626,29                                 | 48,50                 |

медсестра