

Утверждаю

заведующий

МБДОУ СДС №23 "Ласточка"

/Ванюнина Е.А./

МЕНЮ

29 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	210	6,42	5,15	22,15	159,42	0,75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,16	0,21	24,85	110,00	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,56	0,07	32,49	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,25	16,54	97,65	0,48
Итого			421	11,61	11,17	63,61	399,56	1,23
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,40	0,08	7,94	33,81	0,65
Итого			100	0,40	0,08	7,94	33,81	0,65
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	30	0,74	0,00	1,61	9,36	6,69
	47	УХА РЫБАЦКАЯ	220	4,67	2,21	13,06	91,63	8,24
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	23,34	23,31	16,12	367,05	0,98
2012	165	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	105	6,15	3,73	27,77	169,03	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,46	0,35	39,76	176,01	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,94	0,26	12,40	59,68	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	24,51	101,64	1,94
Итого			686	40,48	30,04	135,23	974,40	17,85
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,04	19,87	1,85	230,05	0,15
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,51	5,65	8,60	92,19	4,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,94	0,26	12,40	59,68	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	11,41	47,09	0,78
Итого			399	14,64	25,78	34,26	429,01	4,97
Всего				67,13	67,07	241,04	1 836,78	24,70

медсестра



Утверждаю

заведующий
МБДОУ ЦС №23 "Ласточка"
Ванюнина Е.А./

МЕНЮ

29 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	5,79	4,64	20,00	143,97	0,68
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,74	0,17	19,92	88,22	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	2,09	0,04	19,13	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,48	1,88	13,83	81,61	0,40
Итого			366	10,04	8,78	53,79	332,93	1,08
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,40	0,08	7,94	33,81	0,65
Итого			100	0,40	0,08	7,94	33,81	0,65
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	30	0,74	0,00	1,61	9,37	6,69
	47	УХА РЫБАЦКАЯ	160	3,37	1,60	9,41	66,13	5,98
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	17,52	17,57	12,08	276,28	0,73
2012	165	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	80	4,71	2,87	21,32	129,82	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,59	0,26	29,79	131,85	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,29	0,17	8,29	39,89	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,16	0,16	20,42	84,67	1,62
Итого			531	30,38	22,63	102,92	738,01	15,02
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	9,37	16,68	1,58	193,70	0,12
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,14	4,22	6,48	69,16	3,05
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,62	0,22	10,36	49,86	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,43	0,01	34,07	140,49	2,36
Итого			329	12,56	21,13	52,49	453,21	5,53
Всего				53,38	52,62	217,14	1 557,96	22,28

медсестра