



# МЕНЮ

31 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    | 7,01              | 5,48    | 21,13            | 160,62                                   | 0,74                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 26     | 2,14              | 0,21    | 24,59            | 108,87                                   | 0,00                  |
| 2012                          |                     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 5      | 0,05              | 3,34    | 0,06             | 30,45                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                         | 185    | 3,86              | 3,09    | 17,30            | 111,92                                   | 0,58                  |
| Итого                         |                     |                                         | 416    | 13,06             | 12,12   | 63,08            | 411,86                                   | 1,32                  |
| II Завтрак                    |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ                          | 100    | 0,37              | 0,08    | 7,54             | 32,08                                    | 0,62                  |
| Итого                         |                     |                                         | 100    | 0,37              | 0,08    | 7,54             | 32,08                                    | 0,62                  |
| Обед                          |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                         | 30     | 0,24              | 0,03    | 0,52             | 3,94                                     | 1,52                  |
| 2012                          | 75                  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ                     | 200    | 2,24              | 4,51    | 12,98            | 102,41                                   | 10,42                 |
| 2008                          | 314                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ             | 80     | 13,19             | 19,66   | 16,53            | 295,29                                   | 0,09                  |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150    | 5,65              | 2,99    | 36,03            | 193,73                                   | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 41     | 3,42              | 0,34    | 39,33            | 174,14                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 28     | 1,82              | 0,24    | 11,66            | 56,09                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                 | 180    | 0,17              | 0,17    | 26,29            | 108,62                                   | 1,84                  |
| Итого                         |                     |                                         | 709    | 26,73             | 27,94   | 143,34           | 934,22                                   | 13,87                 |
| Полдник                       |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 216                 | ОМЛЕТ С СЫРОМ                           | 115    | 15,30             | 21,61   | 1,54             | 260,63                                   | 0,18                  |
| 2008                          | 35                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ        | 60     | 0,97              | 3,08    | 4,17             | 48,31                                    | 16,91                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 28     | 1,82              | 0,24    | 11,66            | 56,09                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180/10 | 0,13              | 0,00    | 11,22            | 45,37                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                         | 393    | 18,22             | 24,93   | 28,59            | 410,40                                   | 17,11                 |
| Всего                         |                     |                                         |        | 58,38             | 65,07   | 242,55           | 1 788,56                                 | 32,92                 |

медсестра

# МЕНЮ

31 октября 2025 г.

Ясли



Утверждаю

заведующий  
МДОУ ДС №23 "Ласточка"  
Ванюнина Е.А./

| 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                  | 180   | 6,31              | 4,95    | 18,98            | 144,65                                   | 0,66                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 21    | 1,71              | 0,17    | 19,65            | 87,00                                    | 0,00                  |
| 2012                          |                     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 5     | 0,05              | 3,34    | 0,06             | 30,45                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                         | 155   | 3,22              | 2,58    | 14,34            | 93,07                                    | 0,48                  |
|                               |                     |                                         | 361   | 11,29             | 11,04   | 53,03            | 355,17                                   | 1,14                  |
| Итого                         |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| II Завтрак                    |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ                          | 100   | 0,37              | 0,08    | 7,54             | 32,08                                    | 0,62                  |
|                               |                     |                                         | 100   | 0,37              | 0,08    | 7,54             | 32,08                                    | 0,62                  |
| Итого                         |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| Обед                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                         | 30    | 0,24              | 0,03    | 0,52             | 3,95                                     | 1,52                  |
| 2012                          | 75                  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ                     | 180   | 2,02              | 4,03    | 11,70            | 91,84                                    | 9,34                  |
| 2008                          | 314                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ             | 60    | 13,19             | 19,65   | 16,52            | 295,15                                   | 0,09                  |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 120   | 4,53              | 2,43    | 28,90            | 155,69                                   | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 31    | 2,57              | 0,26    | 29,48            | 130,49                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 18    | 1,21              | 0,16    | 7,76             | 37,32                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                 | 150   | 0,15              | 0,15    | 21,95            | 90,68                                    | 1,54                  |
|                               |                     |                                         | 589   | 23,91             | 26,71   | 116,83           | 805,12                                   | 12,49                 |
| Итого                         |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| Полдник                       |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 216                 | ОМЛЕТ С СЫРОМ                           | 85    | 15,29             | 21,59   | 1,54             | 260,47                                   | 0,18                  |
| 2008                          | 35                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ        | 45    | 0,72              | 2,31    | 3,12             | 36,16                                    | 12,66                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 28    | 1,82              | 0,24    | 11,66            | 56,09                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 150/8 | 0,12              | 0,00    | 9,34             | 37,83                                    | 0,02                  |
|                               |                     |                                         | 316   | 17,95             | 24,14   | 25,66            | 390,55                                   | 12,86                 |
| Итого                         |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| Всего                         |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                         |       | 53,52             | 61,97   | 203,06           | 1 582,92                                 | 27,11                 |

медсестра