



Утверждаю

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

МЕНЮ

13 января 2026 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 ПШЕНИЧНЫЙ	180	5,71	4,03	18,94	133,75	0,65
		кондитерские изделия	16	1,15	1,82	11,56	64,40	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	2,11	0,04	19,28	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,22	1,80	11,42	70,24	0,40
Итого			351	9,11	9,76	41,96	287,67	1,05
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	52	0,21	0,21	5,07	24,31	5,17
Итого			52	0,21	0,21	5,07	24,31	5,17
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	27	0,22	0,03	0,46	3,55	1,36
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	150	1,68	2,87	14,71	91,58	4,18
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	60	10,03	4,72	15,62	169,94	0,23
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	125	2,59	1,47	16,49	89,67	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,88	0,29	33,07	146,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,37	0,18	8,80	42,32	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	14,58	60,61	1,24
Итого			568	18,89	9,68	103,73	604,07	7,01
Полдник								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	90	14,27	16,62	1,46	211,21	0,19
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	65	0,86	6,24	5,29	81,20	2,63
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,72	0,23	11,02	53,03	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,07	0,00	7,72	31,11	0,01
Итого			331	16,92	23,09	25,49	376,55	2,83
Всего				45,13	42,74	176,25	1 292,60	16,06

медсестра _____

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"

Ванюнина Е.А./

МЕНЮ

13 января 2026 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 ПШЕНИЧНЫЙ	200	6,32	4,44	21,01	148,22	0,72
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	27	1,94	3,05	19,33	107,63	0,00
			5	0,03	2,11	0,04	19,28	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	180	2,64	2,17	13,67	84,00	0,47
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	412	10,93	11,77	54,05	359,13	1,19
Итого								
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	52	0,21	0,21	5,07	24,33	5,18
			52	0,21	0,21	5,07	24,33	5,18
Итого								
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	27	0,22	0,03	0,46	3,54	1,36
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2,33	3,80	19,99	123,66	5,62
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,40	6,24	20,91	226,39	0,29
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155	4,29	2,46	27,31	148,64	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,83	0,39	44,05	195,01	0,00
			31	2,06	0,27	13,21	63,56	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,15	0,15	20,92	86,48	1,49
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	719	26,28	13,34	146,85	847,28	8,76
Итого								
Полдник								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	110	14,67	19,42	1,47	238,09	0,18
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	85	1,13	8,31	7,07	108,11	3,51
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,06	0,27	13,21	63,56	0,00
			180	0,09	0,00	9,22	37,23	0,02
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	406	17,95	28,00	30,97	446,99	3,71
Итого								
Всего								
				55,37	53,32	236,94	1 677,73	18,84

медсестра