



Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

14 января 2026 г.

Если

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	5,94	5,48	20,78	155,39	0,67
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,78	0,17	20,35	90,09	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,08	6,03	0,12	55,08	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,42	1,86	11,78	72,86	0,40
Итого			366	10,22	13,54	53,03	373,42	1,07
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	58	0,23	0,23	5,64	27,05	5,76
Итого			58	0,23	0,23	5,64	27,05	5,76
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	45	0,85	4,05	4,40	58,31	1,88
	47	УХА РЫБАЦКАЯ	150	3,97	2,71	8,42	74,70	5,42
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	90	11,25	4,62	20,77	180,07	6,84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,66	0,27	30,53	135,14	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,56	0,21	9,98	48,00	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,14	0,14	13,94	58,34	1,38
Итого			491	20,43	12,00	88,04	554,56	15,52
Полдник								
		кондитерские изделия	22	1,08	6,90	12,50	114,27	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,34	0,01	27,61	113,75	1,81
Итого			172	1,42	6,91	40,11	228,02	1,81
Всего				32,30	32,68	186,82	1 183,05	24,16

медсестра



МЕНЮ

14 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	215	6,61	6,10	23,17	172,88	0,74
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,21	0,22	25,44	112,62	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,08	6,03	0,12	55,08	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,90	2,23	14,09	87,32	0,48
Итого			427	11,80	14,58	62,82	427,90	1,22
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	58	0,23	0,23	5,64	27,07	5,76
Итого			58	0,23	0,23	5,64	27,07	5,76
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,14	5,21	5,92	76,21	2,50
	47	УХА РЫБАЦКАЯ	150	3,97	2,71	8,42	74,71	5,42
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	12,43	5,07	23,00	198,89	7,57
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,54	0,36	40,70	180,19	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,34	0,31	14,96	71,98	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,16	19,95	82,95	1,66
Итого			568	23,58	13,82	112,95	684,93	17,15
Полдник								
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	22	1,08	6,90	12,50	114,27	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	9,16	37,76	0,61
Итого			202	1,19	6,90	21,66	152,03	0,61
Всего				36,80	35,53	203,07	1 291,93	24,74

медсестра _____