



МЕНЮ

15 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	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	150	6,32	7,44	19,11	167,68	0,67
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,67	0,16	19,22	85,07	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,68	0,07	33,57	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,80	1,47	7,90	51,48	0,32
Итого			325	9,84	12,75	46,30	337,80	0,99
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	69	0,28	0,28	6,78	32,50	6,92
Итого			69	0,28	0,28	6,78	32,50	6,92
Обед								
2012	19	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35	0,35	1,78	1,16	22,71	0,94
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,66	3,93	9,39	79,95	7,78
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	8,16	2,67	11,48	103,87	0,37
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	120	3,40	2,89	19,86	118,89	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,50	0,25	28,76	127,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,22	10,57	50,85	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,08	0,08	8,56	35,84	0,83
Итого			590	17,80	11,82	89,78	539,41	9,92
Полдник								
2008	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	75	11,82	9,13	14,47	189,10	0,12
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	27	1,87	2,21	14,59	83,36	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	15,56	63,41	0,72
Итого			252	13,80	11,34	44,62	335,87	0,84
Всего				41,72	36,19	187,48	1 245,58	18,67

медсестра

Утверждаю



заведующий

МБДОУ ДС №23 «Пасточка»
Банюнина Е.А./

МЕНЮ

15 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	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	180	7,04	8,31	22,62	192,34	0,74
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,09	0,21	23,99	106,18	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,68	0,07	33,57	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,14	1,77	9,49	61,86	0,39
Итого			390	11,32	13,97	56,17	393,95	1,13
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	69	0,28	0,28	6,77	32,48	6,91
Итого			69	0,28	0,28	6,77	32,48	6,91
Обед								
2012	19	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,46	2,42	1,55	30,76	1,25
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,07	4,41	11,18	93,61	9,29
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	10,87	3,56	15,27	138,45	0,49
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	155	4,42	3,72	25,84	154,40	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,34	0,34	38,36	169,82	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,47	0,33	15,83	76,15	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	175	0,11	0,10	16,02	65,94	1,00
Итого			727	23,74	14,88	124,05	729,13	12,03
Полдник								
2008	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	95	14,96	11,53	18,25	239,13	0,14
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	27	1,87	2,21	14,59	83,36	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,01	18,68	76,16	0,87
Итого			302	16,97	13,75	51,52	398,65	1,01
Всего				52,31	42,88	238,51	1 554,21	21,08

медсестра