

Утверждаю

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



# МЕНЮ

11 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	7,28	7,33	27,12	202,53	0,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,22	0,22	25,47	112,78	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,12	8,85	0,17	80,85	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	3,07	3,94	0,00	47,10	0,04
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,02	2,28	15,66	94,51	0,49
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>15,71</b>	<b>22,62</b>	<b>68,42</b>	<b>537,77</b>	<b>1,29</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	64	0,26	0,26	6,31	30,25	6,44
<b>Итого</b>			<b>64</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>6,31</b>	<b>30,25</b>	<b>6,44</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,36	0,05	0,77	5,87	2,26
	47	УХА РЫБАЦКАЯ	230	6,34	3,99	12,37	112,10	7,07
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,55	15,44	16,12	269,11	0,10
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,05	7,19	19,17	154,72	10,90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,55	0,36	40,77	180,49	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,02	0,27	12,90	62,09	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,13	0,13	21,30	87,68	1,32
<b>Итого</b>			<b>743</b>	<b>32,00</b>	<b>27,43</b>	<b>123,40</b>	<b>872,06</b>	<b>21,65</b>
<b>Полдник</b>								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	12,71	3,58	7,27	114,31	1,91
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	155	3,78	5,34	16,46	131,39	32,40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30*	2,02	0,27	12,90	62,09	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	10,44	43,06	0,74
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>18,65</b>	<b>9,19</b>	<b>47,07</b>	<b>350,85</b>	<b>35,05</b>
<b>Всего</b>				<b>66,62</b>	<b>59,50</b>	<b>245,20</b>	<b>1 790,93</b>	<b>64,43</b>

медсестра

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"

Ванюнина Е.А./

# МЕНЮ

11 марта 2026 г.



## Ясли

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,55	6,67	24,42	182,93	0,68
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,78	0,17	20,35	90,09	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,12	8,85	0,17	80,85	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	2,04	2,61	0,00	31,21	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,51	1,90	13,01	78,61	0,41
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>13,00</b>	<b>20,20</b>	<b>57,95</b>	<b>463,69</b>	<b>1,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	64	0,26	0,26	6,31	30,28	6,44
<b>Итого</b>			<b>64</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>6,31</b>	<b>30,28</b>	<b>6,44</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,36	0,05	0,77	5,88	2,26
	47	УХА РЫБАЦКАЯ	180	6,34	3,99	12,38	112,12	7,08
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	12,43	11,58	12,13	202,15	0,07
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,42	5,76	15,32	123,74	8,74
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,67	0,27	30,60	135,49	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,18	8,58	41,30	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,11	0,11	14,73	60,95	1,10
<b>Итого</b>			<b>592</b>	<b>25,67</b>	<b>21,94</b>	<b>94,51</b>	<b>681,63</b>	<b>19,25</b>
<b>Полдник</b>								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	55	8,41	2,36	4,76	75,37	1,27
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135	3,40	4,65	14,64	116,06	28,45
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20*	1,34	0,18	8,58	41,30	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,43	0,01	31,21	128,93	2,24
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>13,58</b>	<b>7,20</b>	<b>59,19</b>	<b>361,66</b>	<b>31,96</b>
<b>Всего</b>				<b>52,51</b>	<b>49,60</b>	<b>217,96</b>	<b>1 537,26</b>	<b>58,76</b>

медсестра \_\_\_\_\_