

Утверждаю

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



# МЕНЮ

12 марта 2026 г.

## Сад

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	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛОСОМ	205	8,74	10,62	31,08	253,41	0,94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,80	0,28	32,26	142,80	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,07	4,89	0,09	44,69	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,14	0,00	13,98	56,43	0,03
<b>Итого</b>			<b>434</b>	<b>11,75</b>	<b>15,79</b>	<b>77,41</b>	<b>497,33</b>	<b>0,97</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	64	0,26	0,26	6,31	30,26	6,44
<b>Итого</b>			<b>64</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>6,31</b>	<b>30,26</b>	<b>6,44</b>
<b>Обед</b>								
2012	19	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	70	0,61	3,10	1,47	37,75	1,60
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,85	7,46	15,82	142,93	11,46
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	20,46	8,19	37,93	326,73	12,34
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,49	0,46	51,63	228,55	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,37	0,32	15,18	73,05	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,10	0,09	31,75	128,71	0,93
<b>Итого</b>			<b>676</b>	<b>30,88</b>	<b>19,62</b>	<b>153,78</b>	<b>937,72</b>	<b>26,33</b>
<b>Полдник</b>								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	9,12	10,20	68,48	401,72	0,00
2008	435	КЕФИР	180	5,46	4,71	7,54	99,86	1,32
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>14,58</b>	<b>14,91</b>	<b>76,02</b>	<b>501,58</b>	<b>1,32</b>
<b>Всего</b>				<b>57,47</b>	<b>50,58</b>	<b>313,52</b>	<b>1 966,89</b>	<b>35,06</b>

медсестра \_\_\_\_\_



Утверждаю

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

## МЕНЮ

12 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	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	185	7,86	9,56	24,78	215,31	0,84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,25	0,22	25,84	114,37	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,07	4,89	0,09	44,69	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,13	0,00	9,87	39,98	0,03
<b>Итого</b>			<b>374</b>	<b>10,31</b>	<b>14,67</b>	<b>60,58</b>	<b>414,35</b>	<b>0,87</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	64	0,26	0,26	6,30	30,22	6,43
<b>Итого</b>			<b>64</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>6,30</b>	<b>30,22</b>	<b>6,43</b>
<b>Обед</b>								
2012	19	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	45	0,47	2,32	1,10	28,25	1,19
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,30	6,67	13,38	123,54	9,60
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	140	18,67	7,41	35,06	299,54	11,39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,37	0,34	38,71	171,39	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,58	0,21	10,14	48,78	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,09	0,08	14,18	58,18	0,78
<b>Итого</b>			<b>569</b>	<b>26,48</b>	<b>17,03</b>	<b>112,57</b>	<b>729,68</b>	<b>22,96</b>
<b>Полдник</b>								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	9,12	10,18	68,51	401,57	0,00
2008	435	КЕФИР	150	4,55	3,93	6,28	83,21	1,10
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>13,67</b>	<b>14,11</b>	<b>74,79</b>	<b>484,78</b>	<b>1,10</b>
<b>Всего</b>				<b>50,72</b>	<b>46,07</b>	<b>254,24</b>	<b>1 659,03</b>	<b>31,36</b>

медсестра