

Утверждаю



заведующий

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

МЕНЮ

16 марта 2026 г.

Сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ПШЕНОМ	190	7,38	6,73	29,05	205,09	0,81
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,32	0,23	26,65	117,96	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,68	0,07	33,57	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,93	2,33	21,13	116,43	0,53
Итого			403	12,68	12,97	76,90	473,05	1,34
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	50	0,20	0,20	4,88	23,40	4,98
Итого			50	0,20	0,20	4,88	23,40	4,98
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	32	0,26	0,03	0,55	4,22	1,62
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,98	6,98	21,49	161,25	6,56
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/80	17,63	10,85	21,20	297,49	1,64
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	155	3,06	4,08	20,33	130,71	9,53
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,72	0,37	42,65	188,83	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,26	12,60	60,60	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	23,66	97,35	1,44
Итого			802	29,76	22,71	142,48	940,45	20,79
Полдник								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	16,66	23,57	1,63	283,82	0,18
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,62	4,35	4,35	60,22	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,26	12,60	60,60	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180	0,89	0,17	18,02	76,74	1,47
Итого			370	20,14	28,35	36,60	481,38	1,65
Всего				62,78	64,23	260,86	1 918,28	28,76

медсестра _____



МЕНЮ

16 марта 2026 г.

Ясли

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ПШЕНОМ	155	6,16	5,64	24,23	171,40	0,67
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,85	0,18	21,33	94,42	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,68	0,07	33,57	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,44	1,94	17,61	97,05	0,44
Итого			332	10,50	11,44	63,24	396,44	1,11
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	50	0,20	0,20	4,88	23,42	4,98
Итого			50	0,20	0,20	4,88	23,42	4,98
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	32	0,26	0,03	0,55	4,22	1,62
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	2,59	6,20	18,86	142,04	5,84
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60/60	13,21	8,15	15,95	223,53	1,25
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,82	3,80	18,78	120,98	8,82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,78	0,28	31,96	141,47	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,31	0,17	8,39	40,36	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	16,31	67,52	1,19
Итого			656	23,09	18,75	110,80	740,12	18,72
Полдник								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	85	16,64	23,55	1,63	283,61	0,18
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	45	0,47	3,26	3,26	45,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,26	12,60	60,60	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	153	0,75	0,15	15,02	63,93	1,23
Итого			313	19,83	27,22	32,51	453,34	1,41
Всего				53,62	57,61	211,43	1 613,32	26,22

медсестра _____