

МЕНЮ

17 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		
Завтрак								
2012	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛОСОМ	180	7,56	7,89	25,05	200,15	0,84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,71	0,17	19,62	86,87	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,11	0,06	28,37	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,33	1,86	10,97	69,29	0,40
Итого			356	11,64	13,03	55,70	384,68	1,24
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	59	0,23	0,23	5,75	27,56	5,86
Итого			59	0,23	0,23	5,75	27,56	5,86
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,34	0,04	0,72	5,50	2,12
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	2,56	10,68	13,91	163,14	14,65
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	60	11,73	5,93	13,35	184,37	0,28
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,45	3,82	25,37	154,30	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,56	0,26	29,44	130,32	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,44	0,19	9,24	44,43	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,07	0,07	17,57	71,64	0,70
Итого			598	23,15	20,99	109,60	753,70	17,75
Полдник								
2008	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90	13,99	10,25	18,35	223,95	0,14
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	29	2,04	2,41	15,87	90,68	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,17	0,00	8,84	36,86	0,79
Итого			269	16,20	12,66	43,06	351,49	0,93
Всего				51,22	46,91	214,11	1 517,43	25,78

медсестра _____

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"

/Ванюнина Е.А./

МЕНЮ

17 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		
Завтрак								
2012	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	200	8,40	8,80	27,86	222,85	0,94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,13	0,21	24,55	108,68	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,11	0,06	28,37	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,23	14,91	90,25	0,48
Итого			411	13,40	14,35	67,38	450,15	1,42
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	59	0,23	0,23	5,74	27,55	5,86
Итого			59	0,23	0,23	5,74	27,55	5,86
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,34	0,04	0,72	5,50	2,12
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	2,95	12,01	16,38	186,78	16,74
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	80	15,62	7,97	17,76	246,29	0,39
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,58	4,78	31,77	193,22	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,42	0,34	39,29	173,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,17	0,29	13,88	66,76	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,09	0,08	24,80	100,80	0,84
Итого			714	30,17	25,51	144,60	973,29	20,09
Полдник								
2008	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	115	18,13	13,21	23,72	289,20	0,18
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	29	2,04	2,41	15,88	90,74	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,18	0,01	10,59	44,10	0,95
Итого			324	20,35	15,63	50,19	424,04	1,13
Всего				64,15	55,72	267,91	1 875,03	28,50

медсестра _____