

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

19 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,10	4,92	21,95	155,35	0,71
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,28	0,23	26,24	116,14	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,81	0,07	34,76	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,50	1,98	18,95	102,94	0,42
Итого			363	10,93	10,94	67,21	409,19	1,13
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	76	0,30	0,30	7,41	35,53	7,56
Итого			76	0,30	0,30	7,41	35,53	7,56
Обед								
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ	45	0,65	2,31	3,65	38,50	1,40
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,31	5,92	16,90	135,04	7,61
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	14,46	15,38	29,92	315,84	0,35
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,41	0,34	39,28	173,85	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,41	0,16	20,49	92,76	53,90
Итого			569	23,85	24,32	120,52	805,45	63,26
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	9,90	9,73	74,24	423,45	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	147	0,72	0,15	14,41	61,35	1,18
Итого			217	10,62	9,88	88,65	484,80	1,18
Всего				45,70	45,44	283,79	1 734,97	73,13

медсестра _____

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,77	5,42	24,39	172,39	0,79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,85	0,29	32,75	144,98	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,81	0,07	34,76	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,99	2,37	22,78	123,57	0,51
Итого			419	12,66	11,89	79,99	475,70	1,30
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	76	0,30	0,30	7,41	35,51	7,56
Итого			76	0,30	0,30	7,41	35,51	7,56
Обед								
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ	65	0,87	3,15	4,88	51,94	1,86
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,88	6,68	19,52	154,86	8,95
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	185	19,43	20,52	40,35	423,80	0,89
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,46	52,39	231,91	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,41	0,32	15,41	74,16	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	24,63	111,46	64,71
Итого			700	31,64	31,33	157,18	1 048,13	76,41
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	9,89	9,74	74,22	423,56	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	176	0,85	0,17	17,29	73,60	1,41
Итого			246	10,74	9,91	91,51	497,16	1,41
Всего				* 55,34	53,43	336,09	2 056,50	86,68

медсестра _____