

МЕНЮ

23 марта 2026 г.

Сад



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

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	8,27	5,81	33,79	217,96	0,83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,25	0,22	25,82	114,30	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,06	4,10	0,08	37,48	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	2,92	15,98	105,84	0,65
Итого			412	14,25	13,05	75,67	475,58	1,48
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	98	0,39	0,39	9,56	45,86	9,76
Итого			98	0,39	0,39	9,56	45,86	9,76
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	65	1,32	2,87	7,19	61,12	3,01
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	2,71	4,40	14,59	109,38	13,21
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ	80	16,25	18,95	17,23	304,05	0,04
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	130	5,57	4,57	33,86	198,73	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,60	0,36	41,33	182,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,23	0,30	14,26	68,62	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	18,27	73,02	0,00
Итого			732	31,68	31,45	146,73	997,88	16,26
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	17,14	11,92	12,03	227,24	0,18
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	45	0,64	1,29	3,05	26,47	0,01
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,19	0,01	14,00	57,82	0,99
Итого			305	17,97	13,22	29,08	311,53	1,18
Всего				64,29	58,11	261,04	1 830,85	28,68

медсестра _____



МЕНЮ

23 марта 2026 г.

Ясли

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	7,43	5,20	30,38	195,73	0,74
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,79	0,18	20,65	91,40	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,06	4,10	0,08	37,48	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,13	2,38	13,50	88,13	0,54
Итого			357	12,41	11,86	64,61	412,74	1,28
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	72	0,29	0,29	7,05	33,80	7,19
Итого			72	0,29	0,29	7,05	33,80	7,19
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,99	2,21	5,33	46,08	2,26
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	2,29	3,93	12,57	95,30	11,65
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ	60	12,19	14,20	12,87	227,57	0,03
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	110	4,29	3,56	26,05	153,35	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,70	0,27	31,00	137,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,48	0,20	9,51	45,75	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,17	40,64	0,00
Итого			604	23,94	24,37	107,50	745,95	13,94
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	65	14,52	10,12	10,26	192,97	0,15
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,38	0,77	1,82	15,84	0,01
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,14	0,00	11,69	48,17	0,81
Итого			245	15,04	10,89	23,77	256,98	0,97
Всего				51,68	47,41	202,93	1 449,47	23,38

медсестра _____