

Утверждаю



заведующий  
Ванюнина Е.А./

# МЕНЮ

24 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	180	6,12	4,86	20,42	148,79	0,71
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	2,52	16,12	29,22	266,98	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,50	1,97	15,04	87,23	0,45
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11,14</b>	<b>22,95</b>	<b>64,68</b>	<b>503,00</b>	<b>1,16</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	1,05	0,35	14,73	67,32	7,01
<b>Итого</b>			<b>70</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,73</b>	<b>67,32</b>	<b>7,01</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	30	0,47	0,00	1,03	6,02	4,30
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	150	2,05	3,07	17,76	107,12	5,56
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	65	10,60	6,04	16,57	189,15	0,24
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,21	2,48	20,42	116,93	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,03	0,30	34,73	153,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,27	0,17	8,11	39,02	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	18,94	77,98	1,18
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>20,75</b>	<b>12,18</b>	<b>117,56</b>	<b>689,95</b>	<b>11,28</b>
<b>Полдник</b>								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	85	15,82	19,41	1,64	243,23	0,20
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,04	6,62	6,42	89,81	3,27
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,58	0,21	10,12	48,68	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150	0,76	0,16	15,35	65,32	1,25
<b>Итого</b>			<b>319</b>	<b>19,20</b>	<b>26,40</b>	<b>33,53</b>	<b>447,04</b>	<b>4,72</b>
<b>Всего</b>				<b>52,14</b>	<b>61,88</b>	<b>230,50</b>	<b>1 707,31</b>	<b>24,17</b>

медсестра \_\_\_\_\_

Утверждаю

заведующий



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

# МЕНЮ

24 марта 2026 г.

## Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	200	6,80	5,38	22,76	165,33	0,79
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,52	16,12	29,22	266,98	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,97	2,37	17,96	104,21	0,53
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>12,29</b>	<b>23,87</b>	<b>69,94</b>	<b>536,52</b>	<b>1,32</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	1,05	0,35	14,73	67,34	7,01
<b>Итого</b>			<b>70</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,73</b>	<b>67,34</b>	<b>7,01</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	30	0,47	0,00	1,03	6,02	4,30
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2,83	4,07	24,11	144,63	7,47
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	80	14,13	8,01	22,02	251,26	0,31
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,31	4,06	33,74	192,92	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,03	0,41	46,30	204,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,90	0,25	12,15	58,46	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	27,55	112,85	1,42
<b>Итого</b>			<b>709</b>	<b>28,81</b>	<b>16,94</b>	<b>166,90</b>	<b>971,10</b>	<b>13,50</b>
<b>Полдник</b>								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	16,30	24,14	1,69	287,87	0,19
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,36	8,77	8,57	119,46	4,35
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,90	0,25	12,15	58,46	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180	0,91	0,18	18,41	78,39	1,50
<b>Итого</b>			<b>389</b>	<b>20,47</b>	<b>33,34</b>	<b>40,82</b>	<b>544,18</b>	<b>6,04</b>
<b>Всего</b>				<b>62,62</b>	<b>74,50</b>	<b>292,39</b>	<b>2 119,14</b>	<b>27,87</b>

медсестра