

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 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 ГЕРКУЛЕСОМ	180	7,57	10,06	21,94	207,21	0,91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,96	0,19	22,50	99,62	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,08	5,54	0,11	50,62	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,14	0,00	9,03	37,14	0,45
Итого			369	9,75	15,79	53,58	394,59	1,36
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	91	0,36	0,36	8,92	42,80	9,11
Итого			91	0,36	0,36	8,92	42,80	9,11
Обед								
2012	19	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35	0,32	2,14	1,06	25,50	0,87
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,73	4,67	11,29	94,53	7,86
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	115	13,96	5,09	27,13	223,39	8,90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,94	0,29	33,79	149,55	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,26	0,17	8,05	38,75	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,06	0,06	12,09	49,43	0,58
Итого			534	20,27	12,42	93,41	581,15	18,21
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	7,62	7,79	59,93	339,80	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА	121	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
Итого			201	12,12	9,29	66,23	399,80	0,75
Всего				42,50	37,86	222,14	1 418,34	29,43

медсестра

Утверждаю

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



МЕНЮ

26 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		
Завтрак								
2012	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛОСОМ	200	8,42	11,18	27,61	243,26	1,01
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,44	0,24	28,14	124,56	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,08	5,54	0,11	50,62	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/70	0,16	0,01	12,85	52,99	0,88
Итого			494	11,10	16,97	68,71	471,43	1,89
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	91	0,36	0,36	8,92	42,80	9,11
Итого			91	0,36	0,36	8,92	42,80	9,11
Обед								
2012	19	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	45	0,44	2,91	1,42	34,42	1,16
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,16	5,19	13,29	109,29	9,39
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130	16,08	5,98	31,15	258,09	10,17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,92	0,40	45,01	199,24	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,88	0,25	12,06	58,03	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,08	0,07	28,03	113,36	0,69
Итого			630	24,56	14,80	130,96	772,43	21,41
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	7,63	7,79	59,92	339,82	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА	145	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
Итого			225	13,03	9,59	67,48	411,82	0,90
Всего				* 49,05	41,72	276,07	1 698,48	33,31

медсестра _____