

Утверждаю

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



МЕНЮ

27 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	7,02	6,36	19,89	163,53	0,80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,28	0,23	26,19	115,93	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,07	5,10	0,10	46,53	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,04	3,25	15,66	107,51	0,62
Итого			422	13,41	14,94	61,84	433,50	1,42
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	53	0,21	0,21	5,20	24,96	5,31
Итого			53	0,21	0,21	5,20	24,96	5,31
Обед								
2012	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	65	0,92	4,54	5,67	67,70	8,73
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3,07	6,37	12,89	121,95	4,83
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	19,64	11,19	27,13	337,75	13,67
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,65	0,37	41,89	185,46	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,93	0,26	12,36	59,46	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,15	0,15	21,99	90,80	1,53
Итого			698	29,36	22,88	121,93	863,12	28,76
Полдник								
2008	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	95	15,47	12,22	22,50	264,31	0,15
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,11	2,49	16,42	93,82	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,17	0,01	9,93	41,23	0,85
Итого			305	17,75	14,72	48,85	399,36	1,00
Всего				60,73	52,75	237,82	1 720,94	36,49

медсестра _____