



МЕНЮ

30 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	6,57	7,27	24,12	186,79	0,92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,78	0,17	20,52	90,80	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,08	5,68	0,11	51,85	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,14	0,00	8,45	35,06	0,69
Итого			357	8,57	13,12	53,20	364,50	1,61
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	52	0,21	0,21	5,09	24,43	5,20
Итого			52	0,21	0,21	5,09	24,43	5,20
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	26	0,21	0,03	0,45	3,42	1,32
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	2,60	4,36	18,69	124,85	7,53
2012	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	21,50	19,23	23,86	354,85	10,44
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,68	0,27	30,80	136,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,52	0,20	9,75	46,91	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	14,75	61,31	1,25
Итого			591	28,63	24,21	98,30	727,65	20,54
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,07	9,75	1,21	120,64	0,09
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,27	5,50	14,12	120,79	26,67
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,28	0,30	14,62	70,37	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,31	0,13	14,27	65,46	42,05
Итого			394	12,93	15,68	44,22	377,26	68,81
Всего				50,34	53,22	200,81	1 493,84	96,16

медсестра _____

Утверждаю



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

МЕНЮ

30 марта 2026 г.

Сад

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 РИСОВЫЙ	200	6,57	7,27	24,12	186,79	0,92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,23	0,22	25,64	113,50	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,08	5,68	0,11	51,85	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,01	10,17	42,17	0,83
Итого			412	9,04	13,18	60,04	394,31	1,75
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	52	0,21	0,21	5,09	24,41	5,19
Итого			52	0,21	0,21	5,09	24,41	5,19
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	26	0,21	0,03	0,45	3,42	1,32
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,95	4,83	21,09	140,11	8,37
2012	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	25,79	23,10	28,70	426,07	12,52
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,57	0,36	41,03	181,65	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,28	0,30	14,62	70,37	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,15	0,15	21,21	87,63	1,50
Итого			663	34,95	28,77	127,10	909,25	23,71
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,41	13,73	1,64	171,55	0,12
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,78	6,34	16,26	139,42	30,78
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,28	0,30	14,62	70,37	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,38	0,16	17,16	78,77	50,60
Итого			469	16,85	20,53	49,68	460,11	81,50
Всего				61,05	62,69	241,91	1 788,08	112,15

медсестра _____