

Утверждаю

заведующий
МБДОУ "ДО №23 "Ласточка"
Ватюшина Е.А./



МЕНЮ

3 апреля 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	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ПШЕНОМ	195	8,02	9,13	32,47	242,81	0,90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,31	0,23	26,56	117,58	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,06	4,55	0,09	41,58	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,71	2,24	18,33	103,59	0,48
Итого			408	13,10	16,15	77,45	505,56	1,38
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	92	0,37	0,37	9,00	43,18	9,19
Итого			92	0,37	0,37	9,00	43,18	9,19
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	33	0,26	0,03	0,56	4,28	1,65
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,59	13,85	15,53	198,10	12,83
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	13,30	4,63	14,55	155,28	0,62
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,04	4,66	20,99	138,14	10,28
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,70	0,37	42,50	188,12	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,37	0,32	15,19	73,07	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180	0,91	0,18	18,32	78,02	1,50
Итого			719	26,17	24,04	127,64	835,01	26,88
Полдник								
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,90	18,53	33,59	306,93	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/70	0,18	0,01	14,67	60,62	1,11
Итого			290	3,08	18,54	48,26	367,55	1,11
Всего				42,72	59,10	262,35	1 751,30	38,56

медсестра _____



МЕНЮ

3 апреля 2026 г.

Ясли

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	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ПШЕНОМ	145	6,02	6,85	24,39	182,24	0,67
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,85	0,18	21,24	94,04	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,06	4,55	0,09	41,58	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,27	1,87	15,30	86,42	0,40
Итого			322	10,20	13,45	61,02	404,28	1,07
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	92	0,37	0,37	9,01	43,20	9,19
Итого			92	0,37	0,37	9,01	43,20	9,19
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	33	0,26	0,03	0,56	4,29	1,65
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	180	2,31	12,46	13,96	178,17	11,53
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	13,28	4,63	14,52	155,10	0,62
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,04	4,65	20,99	138,08	10,28
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,77	0,28	31,86	141,06	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,58	0,21	10,12	48,68	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150	0,76	0,16	15,27	65,01	1,25
Итого			600	24,00	22,42	107,28	730,39	25,33
Полдник								
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,93	12,36	22,39	204,61	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,15	0,00	10,34	42,57	0,56
Итого			180	2,08	12,36	32,73	247,18	0,56
Всего				36,65	48,60	210,04	1 425,05	36,15

медсестра _____

Утверждаю

заведующий
МБДОУ "ДС №23 Ласточка"
Ванюшина Е



МЕНЮ

3 апреля 2026 г.

Сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. мин С, м
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ПШЕНОМ	195	8,02	9,13	32,47	242,81	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,31	0,23	26,56	117,58	0,0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,06	4,55	0,09	41,58	0,0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,71	2,24	18,33	103,59	0,4
Итого			408	13,10	16,15	77,45	505,56	1,38
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	92	0,37	0,37	9,00	43,18	9,19
Итого			92	0,37	0,37	9,00	43,18	9,19
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	33	0,26	0,03	0,56	4,28	1,65
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,59	13,85	15,53	198,10	12,83
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	13,30	4,63	14,55	155,28	0,62
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,04	4,66	20,99	138,14	10,28
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,70	0,37	42,50	188,12	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,37	0,32	15,19	73,07	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180	0,91	0,18	18,32	78,02	1,50
Итого			719	26,17	24,04	127,64	835,01	26,88
Полдник								
		кондитерские изделия	30	2,90	18,53	33,59	306,93	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/70	0,18	0,01	14,67	60,62	1,11
Итого			290	3,08	18,54	48,26	367,55	1,11
Всего			290	42,72	59,10	262,35	1 751,30	38,56

медсестра _____