

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 апреля 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,91	9,38	22,33	200,17	0,85
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,09	0,21	23,94	105,97	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,18	13,36	0,26	121,95	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	2,89	3,71	0,00	44,30	0,04
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,32	2,55	16,73	102,21	0,55
Итого			415	15,39	29,21	63,26	574,60	1,44
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	94	1,41	0,47	19,69	90,00	9,37
Итого			94	1,41	0,47	19,69	90,00	9,37
Обед								
2008		ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	42	0,47	0,00	1,02	5,94	4,24
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	3,58	3,76	25,77	152,08	9,72
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	140	24,13	23,15	15,29	365,41	1,02
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,05	5,32	19,19	137,67	10,29
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,33	0,34	38,28	169,46	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,90	0,25	12,14	58,42	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,23	0,23	25,05	104,73	2,40
Итого			791	36,69	33,05	136,74	993,71	27,67
Полдник								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,53	3,16	9,70	119,54	1,83
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,74	3,85	17,17	120,36	30,53
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,90	0,25	12,14	58,42	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	11,07	45,49	0,68
Итого			439	18,30	7,26	50,08	343,81	33,04
Всего				71,79	69,99	269,77	2 002,12	71,52

медсестра _____



Утверждаю

заведующий
МБОУ ДОУ "ДС №23 "Ласточка"
Ванюнина Е.А./

МЕНЮ

8 апреля 2026 г.

Ясли

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,23	8,41	20,10	179,84	0,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,67	0,16	19,15	84,77	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,18	13,36	0,26	121,95	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,92	2,46	0,00	29,53	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,77	2,12	13,89	85,04	0,46
Итого			365	12,77	26,51	53,40	501,13	1,24
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	0,47	0,47	11,42	54,76	11,65
Итого			70	0,47	0,47	11,42	54,76	11,65
Обед								
2008		ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	30	0,47	0,00	1,02	5,94	4,24
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,23	3,33	23,17	136,27	8,74
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	18,11	17,38	11,52	274,47	0,76
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,43	4,26	15,35	110,26	8,25
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,50	0,25	28,76	127,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,26	0,17	8,08	38,90	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,19	0,19	17,67	74,44	2,00
Итого			599	28,19	25,58	105,57	767,58	23,99
Полдник								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	55	8,30	2,12	6,42	79,29	1,23
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,26	3,32	14,95	104,67	26,54
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	*1,26	0,17	8,08	38,90	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,39	0,01	33,16	136,36	2,05
Итого			354	13,21	5,62	62,61	359,22	29,82
Всего				54,64	58,18	233,00	1 682,69	66,70

медсестра _____