

Утверждаю

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



# МЕНЮ

10 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ПШЕНОМ	195	7,73	10,20	31,88	248,91	0,91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,50	0,25	28,70	127,06	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,06	4,47	0,09	40,77	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,58	2,13	15,38	90,40	0,46
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>12,87</b>	<b>17,05</b>	<b>76,05</b>	<b>507,14</b>	<b>1,37</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	78	0,31	0,31	7,66	36,72	7,81
<b>Итого</b>			<b>78</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>7,66</b>	<b>36,72</b>	<b>7,81</b>
<b>Обед</b>								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,87	3,06	4,05	47,48	2,21
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,21	5,11	11,86	103,25	10,04
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	145	18,92	8,83	34,29	310,44	11,50
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	4,00	0,40	45,93	203,32	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,74	61,28	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180	0,88	0,17	17,73	75,50	1,45
<b>Итого</b>			<b>663</b>	<b>28,87</b>	<b>17,83</b>	<b>126,60</b>	<b>801,27</b>	<b>25,20</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,28	15,75	1,76	189,53	0,14
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,19	2,11	2,38	32,08	1,85
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,61	51,05	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/70	0,16	0,01	11,89	49,25	0,97
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>13,29</b>	<b>18,09</b>	<b>26,64</b>	<b>321,91</b>	<b>2,96</b>
<b>Всего</b>				<b>55,34</b>	<b>53,28</b>	<b>236,95</b>	<b>1 667,04</b>	<b>37,34</b>

медсестра \_\_\_\_\_

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
10 апреля 2026 г.

Ясли

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ПШЕНОМ	175	6,97	9,20	28,71	224,34	0,82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,00	0,20	22,99	101,78	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,06	4,47	0,09	40,77	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,15	1,78	12,82	75,37	0,38
<b>Итого</b>			<b>354</b>	<b>11,18</b>	<b>15,65</b>	<b>64,61</b>	<b>442,26</b>	<b>1,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	78	0,31	0,31	7,65	36,71	7,81
<b>Итого</b>			<b>78</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>7,65</b>	<b>36,71</b>	<b>7,81</b>
<b>Обед</b>								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,87	3,09	4,05	47,74	2,20
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	180	1,90	4,60	10,35	91,41	8,98
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	125	16,56	7,68	30,00	271,02	10,06
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,00	0,30	34,44	152,45	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150	0,73	0,15	14,78	62,94	1,21
<b>Итого</b>			<b>571</b>	<b>24,38</b>	<b>16,00</b>	<b>102,10</b>	<b>666,35</b>	<b>22,45</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,72	13,35	1,51	160,72	0,12
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,89	1,59	1,79	24,14	1,39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,13	0,00	8,32	34,32	0,50
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>11,06</b>	<b>15,12</b>	<b>20,10</b>	<b>259,97</b>	<b>2,01</b>
<b>Всего</b>				<b>46,93</b>	<b>47,08</b>	<b>194,46</b>	<b>1 405,29</b>	<b>33,47</b>

медсестра