

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 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 ГЕРКУЛЕСОМ	200	8,49	9,93	28,40	235,52	0,91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,23	0,22	25,64	113,49	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,91	2,18	15,04	90,72	0,47
Итого			412	13,69	16,68	69,16	479,45	1,38
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	63	0,25	0,25	6,13	29,39	6,25
Итого			63	0,25	0,25	6,13	29,39	6,25
Обед								
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,96	1,96	5,36	43,05	2,14
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,06	5,10	21,25	157,24	7,14
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	14,08	4,69	15,30	161,97	0,67
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,94	4,62	19,58	132,05	9,24
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,57	0,36	41,02	181,59	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,95	0,26	12,46	59,96	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,10	0,09	24,28	98,80	0,90
Итого			792	29,66	17,08	139,25	834,66	20,09
Полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	11,20	13,25	28,98	278,76	0,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,95	0,26	12,46	59,96	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,01	10,08	42,19	1,02
Итого			359	13,35	13,52	51,52	380,91	1,10
Всего				56,95	47,53	266,06	1 724,41	28,82

медсестра _____

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 апреля 2026 г.

Ясли



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	180	7,65	8,91	25,57	211,68	0,82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,78	0,17	20,52	90,80	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,37	1,81	11,04	69,36	0,39
Итого			357	11,86	15,24	57,21	411,56	1,21
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	62	0,25	0,25	6,12	29,34	6,24
Итого			62	0,25	0,25	6,12	29,34	6,24
Обед								
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ	45	0,96	1,92	5,33	42,62	2,14
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,37	3,70	15,31	113,45	5,15
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	10,58	3,51	11,49	121,58	0,51
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,71	4,28	18,09	122,03	8,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,68	0,27	30,72	135,98	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,17	8,31	39,98	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,09	0,08	17,35	70,81	0,75
Итого			607	22,69	13,93	106,60	646,45	17,09
Полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	8,95	10,60	23,19	222,84	0,07
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29*	1,95	0,26	12,46	59,96	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,19	0,01	8,46	35,50	0,85
Итого			299	11,09	10,87	44,11	318,30	0,92
Всего				45,89	40,29	214,04	1 405,65	25,46

медсестра _____