

Утверждаю



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

МЕНЮ

16 апреля 2026 г.

Сад

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	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	12,50	7,32	12,11	166,26	0,60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,22	0,22	25,48	112,78	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,07	5,21	0,10	47,54	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	2,67	3,41	0,00	40,87	0,03
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,06	2,34	24,61	130,89	0,50
Итого			289	20,52	18,50	62,30	498,34	1,13
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,85	47,23	10,05
Итого			100	0,40	0,40	9,85	47,23	10,05
Обед								
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,80	3,48	4,49	52,85	1,74
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,95	6,92	17,08	147,76	7,02
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	19,18	22,41	35,28	419,42	0,83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,55	0,36	40,76	180,42	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,11	0,28	13,50	64,97	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,43	0,17	25,13	111,91	57,01
Итого			695	30,02	33,62	136,24	977,33	66,60
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	7,85	5,64	58,98	317,86	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,60	4,67	8,40	96,49	1,00
Итого			250	13,45	10,31	67,38	414,35	1,00
Всего				64,39	62,83	275,77	1 937,25	78,78

медсестра _____

Утверждаю



заведующий

МБДОУ ДС №23 "Ласточка"

/Ванюнина Е.А./

МЕНЮ

16 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		
Завтрак								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	9,35	5,50	9,15	124,84	0,44
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,78	0,17	20,38	90,22	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,07	5,21	0,10	47,54	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	2,66	3,40	0,00	40,78	0,03
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,55	1,94	20,37	108,59	0,42
Итого			231	16,41	16,22	50,00	411,97	0,89
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,85	47,22	10,05
Итого			100	0,40	0,40	9,85	47,22	10,05
Обед								
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ	45	0,63	2,60	3,39	39,79	1,32
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,36	6,29	14,81	130,43	5,95
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	145	15,50	18,23	28,46	339,82	0,38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,66	0,27	30,53	135,14	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,41	0,19	9,02	43,39	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,36	0,15	20,81	92,76	47,60
Итого			573	23,92	27,73	107,02	781,33	55,25
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	7,85	5,61	58,99	317,57	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,67	3,89	7,00	80,42	0,83
Итого			220	12,52	9,50	65,99	397,99	0,83
Всего				53,25	53,85	232,86	1 638,51	67,02

медсестра