

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

15 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	5,80	6,54	24,66	179,63	0,75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,25	0,22	25,83	114,34	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,29	0,14	66,60	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,47	2,75	15,10	99,96	0,61
Итого			422	11,62	16,80	65,73	460,53	1,36
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	50	0,20	0,20	4,99	23,91	5,09
Итого			50	0,20	0,20	4,99	23,91	5,09
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,53	2,00	4,71	40,01	1,71
	47	УХА РЫБАЦКАЯ	200	5,10	3,31	11,29	96,35	7,24
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	26,28	28,68	21,85	449,84	1,07
2012	133	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	125	2,79	5,45	20,88	144,14	9,71
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,60	0,36	41,33	182,98	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,12	0,28	13,56	65,27	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,15	0,15	22,63	93,24	1,46
Итого			720	40,57	40,23	136,25	1 071,83	21,19
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	115	17,22	13,60	20,35	275,51	0,17
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	29	2,02	2,38	15,68	89,60	0,00
2008	435	КЕФИР	180	5,59	4,82	7,71	102,20	1,35
Итого			324	24,83	20,80	43,74	467,31	1,52
Всего			*	77,22	78,03	250,71	2 023,58	29,16

медсестра _____



МЕНЮ

15 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	5,23	5,91	22,25	162,21	0,68
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,79	0,18	20,67	91,50	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,10	7,29	0,14	66,60	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,96	2,24	12,75	83,23	0,51
Итого			357	10,08	15,62	55,81	403,54	1,19
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	50	0,20	0,20	4,98	23,90	5,09
Итого			50	0,20	0,20	4,98	23,90	5,09
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,35	1,30	3,14	26,38	1,14
	47	УХА РЫБАЦКАЯ	185	4,60	3,00	10,15	86,97	6,52
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	19,69	21,37	16,31	335,73	0,80
2012	133	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	105	2,34	4,54	17,38	120,15	8,09
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,70	0,27	31,00	137,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,41	0,19	9,04	43,51	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	15,65	64,87	1,22
Итого			593	31,21	30,79	102,67	814,87	17,77
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	90	13,11	10,30	15,48	209,16	0,13
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	29	2,02	2,38	15,68	89,60	0,00
2008	435	КЕФИР	150	4,66	4,02	6,43	85,15	1,12
Итого			269	19,79	16,70	37,59	383,91	1,25
Всего				61,28	63,31	201,05	1 626,22	25,30

медсестра