

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"

/Ванюнина Е.А./

**МЕНЮ**  
17 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>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,92	7,23	34,78	232,04	0,46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,78	0,17	20,52	90,80	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	1,87	0,04	17,10	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,25	1,85	14,26	82,11	0,40
Итого			357	10,98	11,12	69,60	422,05	0,86
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	5,99	5,34	9,64	120,79	1,50
Итого			100	5,99	5,34	9,64	120,79	1,50
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,50	3,85	1,48
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	180	2,19	7,36	12,69	126,64	9,98
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	12,77	6,69	0,63	148,47	0,06
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,47	2,26	16,74	97,26	8,17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,68	0,27	30,77	136,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,40	0,19	8,94	43,00	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150	0,73	0,15	14,66	62,39	1,20
Итого			583	22,48	16,95	84,93	617,81	20,89
<b>Полдник</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	7,48	9,24	1,22	117,51	0,09
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	1,33	2,21	2,65	35,84	1,88
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	17	0,78	4,94	8,95	81,83	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,13	0,00	9,49	38,96	0,50
Итого			297	9,72	16,39	22,31	274,14	2,47
Всего				49,17	49,80	186,48	1 434,79	25,72

медсестра \_\_\_\_\_

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"

/Ванюнина Е.А./



# МЕНЮ

17 апреля 2026 г.

## Сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,92	7,23	34,78	232,04	0,46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,23	0,22	25,66	113,59	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	1,87	0,04	17,10	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,70	2,23	17,16	98,68	0,48
<b>Итого</b>			<b>412</b>	<b>11,88</b>	<b>11,55</b>	<b>77,64</b>	<b>461,41</b>	<b>0,94</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	5,99	5,34	9,64	120,79	1,50
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>5,99</b>	<b>5,34</b>	<b>9,64</b>	<b>120,79</b>	<b>1,50</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,50	3,85	1,48
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,50	8,28	14,46	143,40	11,19
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	17,23	9,02	0,86	199,78	0,08
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,92	2,66	19,77	114,58	9,65
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,57	0,36	41,05	181,72	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,09	0,28	13,38	64,40	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	179	0,87	0,17	17,59	74,86	1,44
<b>Итого</b>			<b>699</b>	<b>29,42</b>	<b>20,80</b>	<b>107,61</b>	<b>782,59</b>	<b>23,84</b>
<b>Полдник</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9,77	12,08	1,59	153,94	0,12
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,79	2,98	3,58	48,35	2,54
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	17	1,29	8,25	14,97	136,77	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/70	0,15	0,01	13,47	55,52	0,97
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>13,00</b>	<b>23,32</b>	<b>33,61</b>	<b>394,58</b>	<b>3,63</b>
<b>Всего</b>				<b>60,29</b>	<b>61,01</b>	<b>228,50</b>	<b>1 759,37</b>	<b>29,91</b>

медсестра \_\_\_\_\_