

# МЕНЮ

20 апреля 2026 г.

## Сад



Утверждаю

заведующий

Медсестра ДС №23 "Ласточка"

Ванюнина Е.А./

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	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	75	12,19	8,40	3,28	139,45	0,56
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,79	0,28	32,12	142,18	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,93	0,08	35,86	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	2,66	3,41	0,00	40,85	0,03
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,61	2,86	15,70	103,96	0,64
<b>Итого</b>			<b>301</b>	<b>21,30</b>	<b>18,88</b>	<b>51,18</b>	<b>462,30</b>	<b>1,23</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	0,36	0,36	8,75	41,98	8,93
<b>Итого</b>			<b>70</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,75</b>	<b>41,98</b>	<b>8,93</b>
<b>Обед</b>								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,19	2,74	6,95	58,36	2,70
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	2,70	4,34	14,01	106,55	14,08
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80	18,15	9,67	21,21	291,11	0,10
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	120	5,25	4,33	31,92	187,74	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,72	0,38	42,84	189,66	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,06	0,27	13,21	63,56	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	26,32	105,23	0,00
<b>Итого</b>			<b>716</b>	<b>33,07</b>	<b>21,73</b>	<b>156,46</b>	<b>1 002,21</b>	<b>16,88</b>
<b>Полдник</b>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	90	17,50	11,67	10,37	219,91	0,18
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,39	1,00	1,75	17,70	0,01
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,78	4,98	8,37	107,64	1,59
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>23,67</b>	<b>17,65</b>	<b>20,49</b>	<b>345,25</b>	<b>1,78</b>
<b>Всего</b>				<b>78,40</b>	<b>58,62</b>	<b>236,88</b>	<b>1 851,74</b>	<b>28,82</b>

медсестра \_\_\_\_\_

Утверждаю

заведующий

МБДОУ ДС №23 "Ласточка"

Ванюнина Е.А./



# МЕНЮ

20 апреля 2026 г.

## Ясли

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9,14	6,29	2,44	104,23	0,42
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,33	0,23	26,79	118,60	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,93	0,08	35,86	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	2,69	3,44	0,00	41,18	0,03
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,08	2,33	13,26	86,57	0,53
<b>Итого</b>			<b>248</b>	<b>17,29</b>	<b>16,22</b>	<b>42,57</b>	<b>386,44</b>	<b>0,98</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	0,36	0,36	8,75	41,98	8,93
<b>Итого</b>			<b>70</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,75</b>	<b>41,98</b>	<b>8,93</b>
<b>Обед</b>								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	45	0,91	2,16	5,11	44,31	2,02
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	2,28	3,86	12,16	93,07	12,47
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	13,58	7,30	15,87	218,49	0,08
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	110	4,44	3,68	27,03	158,96	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,79	0,28	32,12	142,18	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,72	0,23	11,02	53,03	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	14,60	58,37	0,00
<b>Итого</b>			<b>605</b>	<b>25,72</b>	<b>17,51</b>	<b>117,91</b>	<b>768,41</b>	<b>14,57</b>
<b>Полдник</b>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	13,58	9,08	8,06	170,93	0,14
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,39	1,00	1,75	17,76	0,01
2008	435	РЯЖЕНКА	150	5,78	4,98	8,37	107,64	1,59
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>19,75</b>	<b>15,06</b>	<b>18,18</b>	<b>296,33</b>	<b>1,74</b>
<b>Всего</b>				<b>63,12</b>	<b>49,15</b>	<b>187,41</b>	<b>1 493,16</b>	<b>26,22</b>

медсестра \_\_\_\_\_