

Утверждаю

заведующий
МБДОУ ДО №23 "Ласточка"
Ванюшина Е.А./



МЕНЮ

21 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 ПШЕНИЧНЫЙ	180	5,83	4,53	19,23	140,06	0,68
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	31	2,27	3,58	22,69	126,35	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,25	0,06	29,64	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,40	1,90	14,01	82,10	0,43
Итого			366	10,54	13,26	55,99	378,15	1,11
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	66	0,99	0,33	13,82	63,19	6,58
Итого			66	0,99	0,33	13,82	63,19	6,58
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	45	0,73	4,94	4,48	65,72	2,29
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	150	1,98	3,48	16,72	106,30	6,25
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	60	13,81	6,63	21,54	235,00	0,25
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	2,98	2,18	18,93	107,31	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,51	0,35	40,36	178,67	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,18	0,16	7,53	36,24	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,11	0,11	17,59	72,40	1,10
Итого			585	24,30	17,85	127,15	801,64	9,89
Полдник								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	110	13,55	16,62	1,53	208,65	0,18
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	42	0,41	2,88	2,88	39,92	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,47	0,20	9,42	45,34	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	146	0,71	0,15	14,32	60,96	1,17
Итого			320	16,14	19,85	28,15	354,87	1,35
Всего				51,97	51,29	225,11	1 597,85	18,93

медсестра

Утверждаю

заведующий

№23 "Ласточка"

Банюнина Е.А./



МЕНЮ
21 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 ПШЕНИЧНЫЙ	200	6,48	5,05	21,45	155,98	0,76
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	52	3,79	5,97	37,84	210,73	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,25	0,06	29,64	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,86	2,28	16,83	98,49	0,51
Итого			437	13,17	16,55	76,18	494,84	1,27
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	66	0,99	0,33	13,83	63,23	6,59
Итого			66	0,99	0,33	13,83	63,23	6,59
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,11	7,47	6,69	99,10	3,42
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2,75	4,55	22,70	143,00	8,45
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	80	18,40	8,79	28,64	312,54	0,32
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,90	3,60	31,19	176,88	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,69	0,48	53,84	238,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,77	0,23	11,30	54,39	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,13	0,13	25,64	105,05	1,32
Итого			737	33,75	25,25	180,00	1 129,30	13,51
Полдник								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	125	16,43	24,41	1,84	291,40	0,20
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	64	0,62	4,33	4,33	59,89	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,77	0,23	11,30	54,39	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	175	0,85	0,17	17,18	73,15	1,40
Итого			391	19,67	29,14	34,65	478,83	1,60
Всего				67,58	71,27	304,66	2 166,20	22,97

медсестра