

Утверждаю

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



# МЕНЮ

22 апреля 2026 г.

## Сад

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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,23	5,62	21,19	159,13	0,74
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,53	0,25	29,06	128,65	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,07	4,99	0,10	45,53	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,92	2,21	16,19	95,64	0,48
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,75</b>	<b>13,07</b>	<b>66,54</b>	<b>428,95</b>	<b>1,22</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	1,14	0,38	15,95	72,91	7,59
<b>Итого</b>			<b>70</b>	<b>1,14</b>	<b>0,38</b>	<b>15,95</b>	<b>72,91</b>	<b>7,59</b>
<b>Обед</b>								
2012	19	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,65	6,01	1,90	65,62	1,72
	47	УХА РЫБАЦКАЯ	190	4,59	2,38	10,60	82,99	5,49
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	195	18,62	11,44	23,73	320,08	12,56
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	4,04	0,41	46,48	205,77	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,14	0,28	13,69	65,86	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	22,84	93,88	1,38
<b>Итого</b>			<b>706</b>	<b>30,18</b>	<b>20,66</b>	<b>119,24</b>	<b>834,20</b>	<b>21,15</b>
<b>Полдник</b>								
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	4,48	4,37	32,11	193,17	0,00
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	180	5,09	4,55	8,21	102,82	1,27
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>9,57</b>	<b>8,92</b>	<b>40,32</b>	<b>295,99</b>	<b>1,27</b>
<b>Всего</b>				<b>52,64</b>	<b>43,03</b>	<b>242,05</b>	<b>1 632,05</b>	<b>31,23</b>

медсестра \_\_\_\_\_

Утверждаю



заведующий  
МЕДОУЧДС №23 "Ласточка"  
Ванюнина Е.А./

# МЕНЮ

22 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>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,60	5,02	19,04	142,83	0,66
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,02	0,20	23,24	102,87	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,07	4,99	0,10	45,53	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,42	1,84	13,43	79,38	0,40
<b>Итого</b>			<b>359</b>	<b>10,11</b>	<b>12,05</b>	<b>55,81</b>	<b>370,61</b>	<b>1,06</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	1,14	0,38	15,95	72,90	7,59
<b>Итого</b>			<b>70</b>	<b>1,14</b>	<b>0,38</b>	<b>15,95</b>	<b>72,90</b>	<b>7,59</b>
<b>Обед</b>								
2012	19	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	45	0,49	4,44	1,42	48,50	1,28
	47	УХА РЫБАЦКАЯ	175	4,12	2,10	9,54	74,36	4,95
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	15,23	9,39	19,42	262,09	10,27
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,04	0,30	34,89	154,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,42	0,19	9,11	43,85	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,11	0,11	15,80	65,32	1,15
<b>Итого</b>			<b>589</b>	<b>24,41</b>	<b>16,53</b>	<b>90,18</b>	<b>648,56</b>	<b>17,65</b>
<b>Полдник</b>								
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	4,48	4,37	32,11	193,17	0,00
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	150	4,25	3,79	6,84	85,69	1,06
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>8,73</b>	<b>8,16</b>	<b>38,95</b>	<b>278,86</b>	<b>1,06</b>
<b>Всего</b>				<b>44,39</b>	<b>37,12</b>	<b>200,89</b>	<b>1 370,93</b>	<b>27,36</b>

медсестра \_\_\_\_\_