

Утверждаю

заведующий

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



МЕНЮ

23 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	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛОСОМ	180	7,40	8,46	22,13	192,99	0,84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,78	0,17	20,37	90,19	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,89	0,08	35,50	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,14	0,00	8,13	33,56	0,48
Итого			366	9,37	12,52	50,71	352,24	1,32
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	99	0,39	0,39	9,68	46,40	9,87
Итого			99	0,39	0,39	9,68	46,40	9,87
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	40	0,44	0,00	0,95	5,57	3,98
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,85	5,90	11,26	105,95	8,33
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ	60	16,97	20,92	14,36	313,19	0,68
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	110	2,78	3,36	29,02	157,42	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,67	0,27	30,59	135,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,35	0,18	8,66	41,67	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,06	0,06	11,71	48,01	0,62
Итого			592	26,12	30,69	106,55	807,25	13,61
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	7,27	9,96	54,34	335,80	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150	0,75	0,15	15,18	64,62	1,24
Итого			220	8,02	10,11	69,52	400,42	1,24
Всего				43,90	53,71	236,46	1 606,31	26,04

медсестра _____

Утверждаю

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



МЕНЮ

23 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	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛОСОМ	200	8,22	9,44	27,46	226,32	0,94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,22	0,22	25,47	112,74	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,89	0,08	35,50	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/70	0,17	0,01	11,60	48,13	0,95
Итого			492	10,66	13,56	64,61	422,69	1,89
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	99	0,39	0,39	9,67	46,38	9,87
Итого			99	0,39	0,39	9,67	46,38	9,87
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	30	0,44	0,00	0,95	5,57	3,98
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,28	6,63	13,33	123,11	9,89
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ	80	23,73	29,32	20,02	438,13	0,96
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120	3,04	3,60	31,63	171,01	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,55	0,36	40,75	180,37	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,03	0,27	12,99	62,49	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,08	0,07	26,17	106,08	0,75
Итого			684	35,15	40,25	145,84	1 086,76	15,58
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	7,26	9,87	54,23	334,42	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180	0,90	0,18	18,22	77,56	1,49
Итого			250	8,16	10,05	72,45	411,98	1,49
Всего				54,36	64,25	292,57	1 967,81	28,83

медсестра _____