

Утверждаю

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



МЕНЮ

28 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		
Завтрак								
2012	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	195	7,92	9,63	25,82	220,14	0,91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,21	0,22	25,38	112,35	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,06	4,28	0,08	39,06	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,84	2,18	15,18	91,00	0,47
Итого			407	13,03	16,31	66,46	462,55	1,38
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	59	0,24	0,24	5,79	27,78	5,91
Итого			59	0,24	0,24	5,79	27,78	5,91
Обед								
2012	28	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	65	0,77	4,47	6,90	70,87	2,10
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	3,65	7,69	20,19	165,93	16,91
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	11,61	4,48	15,15	149,05	0,56
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	135	2,70	4,54	17,64	122,55	8,26
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,53	0,36	40,59	179,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,61	0,21	10,30	49,56	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,10	0,09	24,05	97,74	0,85
Итого			727	23,97	21,84	134,82	835,40	28,68
Полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,94	12,50	23,93	246,85	0,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,61	0,21	10,30	49,56	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,01	10,30	42,46	0,83
Итого			354	11,66	12,72	44,53	338,87	0,91
Всего				48,90	51,11	251,60	1 664,60	36,88

медсестра _____



Утверждаю

заведующий

МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"

/Ванюнина Е.А./

МЕНЮ

28 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		
Завтрак								
2012	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	175	7,12	8,64	23,28	198,13	0,82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,77	0,17	20,32	89,96	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,06	4,28	0,08	39,06	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,33	1,81	11,17	69,75	0,39
Итого			351	11,28	14,90	54,85	396,90	1,21
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	59	0,24	0,24	5,79	27,79	5,91
Итого			59	0,24	0,24	5,79	27,79	5,91
Обед								
2012	28	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,57	3,44	5,21	53,95	1,58
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	3,13	6,73	17,23	143,21	14,75
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,71	3,42	11,40	112,39	0,42
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	125	2,50	4,23	16,30	113,58	7,63
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,65	0,26	30,43	134,72	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,07	0,14	6,87	33,04	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,07	0,07	16,96	69,16	0,71
Итого			617	18,70	18,29	104,40	660,05	25,09
Полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	7,96	9,98	19,15	197,31	0,06
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,61	0,21	10,30	49,56	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	8,58	35,39	0,69
Итого			294	9,67	10,19	38,03	282,26	0,75
Всего				39,89	43,62	203,07	1 367,00	32,96

медсестра _____