



МЕНЮ

29 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	4,96	5,81	19,93	150,86	0,67
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,87	0,18	21,51	95,25	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,10	7,35	0,14	67,10	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,96	2,24	12,75	83,23	0,51
Итого			358	9,89	15,58	54,33	396,44	1,18
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	53	0,21	0,21	5,20	24,95	5,31
Итого			53	0,21	0,21	5,20	24,95	5,31
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,41	1,28	3,52	27,98	1,26
	47	УХА РЫБАЦКАЯ	150	4,41	2,97	10,64	87,70	11,45
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	12,05	13,56	17,97	241,57	0,08
2012	133	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	105	2,44	4,73	17,73	123,71	8,03
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,81	0,28	32,27	142,88	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,36	0,18	8,69	41,81	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,13	0,13	18,08	74,71	1,27
Итого			564	23,61	23,13	108,90	740,36	22,09
Полдник								
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	2,31	14,78	26,79	244,82	0,00
2008	435	КЕФИР	150	4,44	3,83	6,12	81,12	1,07
Итого			175	6,75	18,61	32,91	325,94	1,07
Всего				40,46	57,53	201,34	1 487,69	29,65

медсестра _____

Утверждаю

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



МЕНЮ

29 апреля 2026 г.

Сад

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	5,50	6,48	22,27	168,41	0,74
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,34	0,23	26,90	119,08	0,00
		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,10	7,35	0,14	67,10	0,00
2012		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,47	2,75	15,10	99,96	0,61
2012	397		413	11,41	16,81	64,41	454,55	1,35
Итого								
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	53	0,21	0,21	5,20	24,92	5,30
			53	0,21	0,21	5,20	24,92	5,30
Итого								
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,61	1,93	5,26	41,96	1,90
	47	УХА РЫБАЦКАЯ	195	4,46	3,29	10,96	92,14	5,64
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,08	18,15	24,01	323,10	0,11
2012	133	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	125	2,92	5,74	21,22	148,79	9,64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,74	0,38	43,06	190,61	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,04	0,27	13,04	62,76	0,00
2008		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,15	0,15	26,25	107,82	1,53
2012	372		716	30,00	29,91	143,80	967,18	18,82
Итого								
Полдник								
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2,31	14,78	26,79	244,82	0,00
		КЕФИР	180	5,33	4,59	7,35	97,33	1,29
2008	435		220	7,64	19,37	34,14	342,15	1,29
Итого								
Всего								
				49,26	66,30	247,55	1 788,80	26,76

медсестра