

Утверждаю

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



МЕНЮ 30 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	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	11,44	6,64	12,38	156,65	0,53
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,38	0,24	27,29	120,80	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,06	4,63	0,09	42,24	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,64	2,10	0,00	25,13	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,81	2,15	19,84	109,28	0,46
Итого			289	18,33	15,76	59,60	454,10	1,01
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	98	0,39	0,39	9,60	46,06	9,80
Итого			98	0,39	0,39	9,60	46,06	9,80
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,29	0,04	0,62	4,77	1,83
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,67	7,96	15,96	151,35	6,65
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	25,82	28,44	35,11	499,41	1,81
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,80	0,38	43,68	193,38	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,90	0,25	12,16	58,52	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,38	0,16	20,17	90,83	50,69
Итого			705	35,86	37,23	127,70	998,26	60,98
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	7,12	6,16	50,84	286,96	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	177	5,16	4,31	7,74	88,97	0,92
Итого			247	12,28	10,47	58,58	375,93	0,92
Всего				66,86	63,85	255,48	1 874,35	72,71

медсестра _____





Утверждаю

заведующий

МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"

Ванюнина Е.А./

МЕНЮ

30 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	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	8,58	5,01	9,36	117,98	0,41
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,90	0,19	21,84	96,69	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,06	4,63	0,09	42,24	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,64	2,10	0,00	25,18	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	1,79	16,53	91,00	0,38
Итого			233	14,52	13,72	47,82	373,09	0,81
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	98	0,39	0,39	9,60	46,06	9,80
Итого			98	0,39	0,39	9,60	46,06	9,80
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,29	0,04	0,62	4,76	1,83
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,12	7,12	13,67	132,16	5,62
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	185	20,90	23,15	28,28	404,79	1,19
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,85	0,29	32,74	144,93	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,26	0,17	8,10	38,97	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,32	0,13	16,77	75,47	42,15
Итого			598	28,74	30,90	100,18	801,08	50,79
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	7,12	6,22	50,87	287,59	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	148	4,31	3,59	6,45	74,14	0,77
Итого			218	11,43	9,81	57,32	361,73	0,77
Всего				55,08	54,82	214,92	1 581,96	62,17

медсестра _____