



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

МЕНЮ

4 мая 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	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	55	8,35	5,72	2,14	94,70	0,38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,10	0,21	24,07	106,52	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,50	0,07	31,98	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,65	2,11	0,00	25,31	0,02
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	155	2,96	2,24	12,75	83,23	0,51
Итого			245	15,11	13,78	39,03	341,74	0,91
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	69	0,28	0,28	6,80	32,61	6,94
Итого			69	0,28	0,28	6,80	32,61	6,94
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	45	0,88	1,79	4,91	40,05	2,00
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	2,01	3,36	10,15	79,36	10,97
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	11,47	6,28	14,08	188,07	0,07
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	110	3,97	3,32	24,17	142,41	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,51	0,25	28,85	127,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,92	0,26	12,32	59,26	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,35	45,37	0,00
Итого			604	22,76	15,26	105,83	682,22	13,04
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	65	23,07	15,30	19,66	312,78	0,23
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,34	0,87	1,44	15,19	0,01
2008	435	КЕФИР	150	4,42	3,81	6,10	80,85	1,07
Итого			245	27,83	19,98	27,20	408,82	1,31
Всего				65,98	49,30	178,86	1 465,39	22,20

медсестра _____

Утверждаю

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



МЕНЮ

4 мая 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	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,16	7,64	2,87	126,35	0,52
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,51	0,25	28,85	127,70	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,50	0,07	31,98	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,66	2,12	0,00	25,45	0,02
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,47	2,75	15,10	99,96	0,61
Итого			295	18,85	16,26	46,89	411,44	1,15
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	69	0,28	0,28	6,80	32,60	6,94
Итого			69	0,28	0,28	6,80	32,60	6,94
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,18	2,35	6,63	53,51	2,66
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	2,37	3,72	11,81	90,71	12,42
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80	15,31	8,35	18,72	250,38	0,10
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	130	4,70	3,88	28,57	167,94	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	0,34	38,45	170,24	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,31	14,79	71,16	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	20,35	81,36	0,00
Итого			725	29,22	18,95	139,32	885,30	15,18
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	85	14,50	9,37	15,68	207,11	0,14
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,34	0,88	1,45	15,27	0,01
2008	435	КЕФИР	180	5,31	4,58	7,32	97,04	1,28
Итого			295	20,15	14,83	24,45	319,42	1,43
Всего				68,50	50,32	217,46	1 648,76	24,70

медсестра _____