

Утверждаю



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

## МЕНЮ

5 мая 2026 г.

### Ясли

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	180	5,41	4,44	17,61	131,07	0,64
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	2,21	2,14	15,81	95,16	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,54	0,07	32,32	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,24	1,78	12,81	75,70	0,40
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>9,91</b>	<b>11,90</b>	<b>46,30</b>	<b>334,25</b>	<b>1,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	51	0,20	0,20	5,02	24,08	5,12
<b>Итого</b>			<b>51</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>5,02</b>	<b>24,08</b>	<b>5,12</b>
<b>Обед</b>								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	45	0,83	4,55	5,01	64,74	2,50
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	150	1,84	3,17	15,46	97,91	5,16
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	60	11,50	6,23	17,97	202,45	0,25
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	125	2,71	2,31	17,22	100,47	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,51	0,35	40,29	178,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,53	0,20	9,77	47,03	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	16,54	68,46	1,23
<b>Итого</b>			<b>583</b>	<b>22,04</b>	<b>16,93</b>	<b>122,26</b>	<b>759,42</b>	<b>9,14</b>
<b>Полдник</b>								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	105	13,54	17,10	1,45	212,53	0,18
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	43	0,42	2,89	2,89	40,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,91	0,25	12,22	58,79	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150	0,82	0,16	16,66	70,96	1,36
<b>Итого</b>			<b>327</b>	<b>16,69</b>	<b>20,40</b>	<b>33,22</b>	<b>382,28</b>	<b>1,54</b>
<b>Всего</b>				<b>48,84</b>	<b>49,43</b>	<b>206,80</b>	<b>1 500,03</b>	<b>16,84</b>

медсестра \_\_\_\_\_



Утверждаю

заведующий

МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"

Ванюнина Е.А./

# МЕНЮ

5 мая 2026 г.

## Сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	200	6,02	4,93	19,62	145,85	0,72
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	42	3,69	3,58	26,35	158,59	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,54	0,07	32,32	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,68	2,14	15,43	91,01	0,48
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>12,44</b>	<b>14,19</b>	<b>61,47</b>	<b>427,77</b>	<b>1,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	51	0,20	0,20	5,02	24,08	5,12
<b>Итого</b>			<b>51</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>5,02</b>	<b>24,08</b>	<b>5,12</b>
<b>Обед</b>								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	65	1,25	6,82	7,52	97,15	3,77
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2,52	4,14	20,91	131,29	6,94
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	80	15,31	8,19	23,92	268,85	0,33
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	4,48	3,83	28,47	166,35	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,68	0,47	53,77	238,04	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,29	0,30	14,66	70,53	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,15	0,15	23,95	98,52	1,48
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>30,68</b>	<b>23,90</b>	<b>173,20</b>	<b>1 070,73</b>	<b>12,52</b>
<b>Полдник</b>								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	125	16,41	25,38	1,74	299,58	0,20
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	64	0,62	4,33	4,33	59,95	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,29	0,30	14,66	70,53	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180	0,99	0,19	20,00	85,16	1,63
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>20,31</b>	<b>30,20</b>	<b>40,73</b>	<b>515,22</b>	<b>1,83</b>
<b>Всего</b>				<b>63,63</b>	<b>68,49</b>	<b>280,42</b>	<b>2 037,80</b>	<b>20,67</b>

медсестра \_\_\_\_\_