



МЕНЮ

13 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	5,37	5,78	21,75	159,46	0,72
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,15	0,21	24,76	109,62	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,08	5,81	0,11	53,06	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,37	2,67	14,65	97,02	0,59
Итого			411	10,97	14,47	61,27	419,16	1,31
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	69	1,03	0,34	14,42	65,93	6,87
Итого			69	1,03	0,34	14,42	65,93	6,87
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,02	3,74	3,27	46,90	0,58
	47	УХА РЫБАЦКАЯ	205	5,25	2,74	11,18	91,49	7,13
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	17,86	19,42	20,94	329,30	0,11
2012	133	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	130	2,81	8,92	20,91	175,69	9,73
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,44	0,35	39,61	175,39	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,04	0,27	13,04	62,75	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,13	0,13	21,17	87,19	1,31
Итого			728	31,55	35,57	130,12	968,71	18,86
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	105	15,61	11,86	19,17	248,52	0,15
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	27	1,92	2,27	14,92	85,27	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,17	0,01	9,65	40,21	0,87
Итого			282	17,70	14,14	43,74	374,00	1,02
Всего				61,25	64,52	249,55	1 827,80	28,06

медсестра _____

Утверждаю



заведующий

МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"

Ванюнина Е.А./

МЕНЮ

13 мая 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	4,84	5,20	19,55	143,30	0,64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,72	0,17	19,78	87,56	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,08	5,81	0,11	53,06	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,87	2,18	12,38	80,78	0,50
			356	9,51	13,36	51,82	364,70	1,14
Итого								
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	69	1,03	0,34	14,42	65,93	6,87
			69	1,03	0,34	14,42	65,93	6,87
Итого								
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	45	0,02	2,79	2,44	34,99	0,43
	47	УХА РЫБАЦКАЯ	185	4,74	2,46	10,07	82,24	6,46
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	13,39	14,50	15,64	246,11	0,08
2012	133	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	105	2,35	7,46	17,42	146,63	8,11
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,58	0,26	29,70	131,48	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,36	0,18	8,70	41,88	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,11	0,11	14,67	60,71	1,09
			597	24,55	27,76	98,64	744,04	16,17
Итого								
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	80	11,85	9,05	14,71	189,38	0,12
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	27	1,92	2,27	14,92	85,27	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,17	0,01	9,62	40,10	0,87
			257	13,94	11,33	39,25	314,75	0,99
Итого								
Всего				49,03	52,79	204,13	1 489,42	25,17

медсестра _____