

Утверждаю



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

МЕНЮ

18 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 | | | | | | | | |
| | | | 75 | 11,55 | 7,93 | 3,70 | 134,09 | 0,52 |
| 2012 | 268 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 31 | 2,58 | 0,26 | 29,63 | 131,20 | 0,00 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,10 | 0,00 |
| 2012 | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 1,96 | 2,51 | 0,00 | 30,05 | 0,02 |
| 2012 | | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 180 | 3,67 | 2,92 | 15,98 | 105,84 | 0,65 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 296 | 19,81 | 17,25 | 49,38 | 434,28 | 1,19 |
| Итого | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,05 | 48,20 | 10,26 |
| Итого | | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,05 | 48,20 | 10,26 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 54 | ИКРА МОРКОВНАЯ | 65 | 1,30 | 2,54 | 7,38 | 58,94 | 2,96 |
| 2012 | 59 | БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) | 200 | 2,80 | 4,25 | 14,50 | 108,18 | 13,80 |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ | 80 | 16,02 | 8,66 | 20,89 | 265,77 | 0,11 |
| 2012 | 168 | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ | 140 | 4,84 | 4,00 | 29,43 | 173,09 | 0,00 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 41 | 3,44 | 0,35 | 39,55 | 175,06 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 29 | 1,90 | 0,25 | 12,19 | 58,63 | 0,00 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,86 | 83,43 | 0,00 |
| Итого | | | 735 | 30,30 | 20,05 | 144,80 | 923,10 | 16,87 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 231 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 100 | 18,54 | 11,86 | 11,69 | 231,34 | 0,19 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 30 | 0,50 | 1,36 | 2,07 | 22,74 | 0,01 |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 178 | 5,16 | 4,45 | 7,12 | 94,31 | 1,25 |
| Итого | | | 308 | 24,20 | 17,67 | 20,88 | 348,39 | 1,45 |
| Всего | | | | 74,72 | 55,38 | 225,11 | 1 753,97 | 29,77 |

медсестра 



Утверждаю

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

МЕНЮ

18 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 | | | | | | | | |
| | | | 55 | 8,67 | 5,95 | 2,77 | 100,44 | 0,40 |
| 2012 | 268 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 26 | 2,15 | 0,21 | 24,74 | 109,52 | 0,00 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,10 | 0,00 |
| 2012 | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 1,96 | 2,52 | 0,00 | 30,14 | 0,02 |
| 2012 | | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 150 | 3,13 | 2,38 | 13,50 | 88,13 | 0,54 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 241 | 15,96 | 14,69 | 41,08 | 361,33 | 0,96 |
| Итого | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,06 | 48,23 | 10,26 |
| Итого | | | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,06 | 48,23 | 10,26 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 54 | ИКРА МОРКОВНАЯ | 50 | 0,97 | 2,01 | 5,52 | 45,02 | 2,23 |
| 2012 | 59 | БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) | 180 | 2,88 | 3,91 | 13,52 | 101,37 | 19,86 |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ | 60 | 12,02 | 6,54 | 15,73 | 199,77 | 0,08 |
| 2012 | 168 | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ | 120 | 4,10 | 3,44 | 24,90 | 146,94 | 0,00 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 31 | 2,58 | 0,26 | 29,63 | 131,20 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,58 | 0,21 | 10,15 | 48,81 | 0,00 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,62 | 46,44 | 0,00 |
| Итого | | | 615 | 24,13 | 16,37 | 111,07 | 719,55 | 22,17 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 231 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 80 | 14,37 | 9,15 | 9,14 | 179,22 | 0,15 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 30 | 0,50 | 1,37 | 2,09 | 22,86 | 0,01 |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 148 | 4,30 | 3,71 | 5,93 | 78,58 | 1,04 |
| Итого | | | 258 | 19,17 | 14,23 | 17,16 | 280,66 | 1,20 |
| Всего | | | | 59,67 | 45,70 | 179,37 | 1 409,77 | 34,59 |

медсестра _____