

Утверждаю



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

МЕНЮ

21 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	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛОСОМ	180	7,27	8,23	21,16	186,45	0,86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,95	0,19	22,42	99,24	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,61	0,07	33,01	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,13	0,00	7,87	32,45	0,45
			369	9,40	12,03	51,52	351,15	1,31
Итого								
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	91	0,36	0,36	8,92	42,78	9,10
			91	0,36	0,36	8,92	42,78	9,10
Итого								
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,29	0,04	0,62	4,77	1,84
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,88	9,15	12,15	139,05	8,37
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	115	15,40	4,82	24,25	217,09	10,10
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,93	0,29	33,69	149,14	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,56	0,21	10,01	48,19	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,06	0,06	11,06	45,36	0,58
			534	22,12	14,57	91,78	603,60	20,89
Итого								
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	7,45	9,81	56,06	342,04	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,48	0,19	14,27	69,66	62,98
			220	7,93	10,00	70,33	411,70	62,98
Итого								
Всего				39,81	36,96	222,55	1 409,23	94,28

медсестра _____

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 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	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	200	8,09	9,15	26,33	218,48	0,95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,44	0,24	28,05	124,18	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,61	0,07	33,01	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/70	0,16	0,01	11,21	46,41	0,88
Итого			494	10,74	13,01	65,66	422,08	1,83
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	91	0,36	0,36	8,92	42,78	9,10
Итого			91	0,36	0,36	8,92	42,78	9,10
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,29	0,04	0,62	4,77	1,83
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,33	10,12	14,29	158,29	10,01
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	135	17,79	5,68	27,82	251,23	11,55
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,91	0,39	44,90	198,77	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,35	0,31	15,02	72,27	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,08	0,07	25,07	101,53	0,69
Итого			615	26,75	16,61	127,72	786,86	24,08
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	7,46	9,86	56,11	342,76	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,56	0,23	17,16	83,72	75,58
Итого			250	8,02	10,09	73,27	426,48	75,58
Всего				45,87	40,07	275,57	1 678,20	110,59

медсестра _____