

Утверждаю

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



МЕНЮ

22 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	180	5,98	5,42	17,22	140,56	0,67
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,94	0,19	22,31	98,78	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,07	4,94	0,10	45,07	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,19	2,55	13,20	88,17	0,49
Итого			358	11,18	13,10	52,83	372,58	1,16
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	51	0,21	0,21	5,04	24,15	5,14
Итого			51	0,21	0,21	5,04	24,15	5,14
Обед								
2012	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	45	0,06	3,29	2,79	41,08	0,10
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,98	5,67	15,50	133,17	3,44
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130	11,54	6,90	17,06	205,37	8,60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,91	0,29	33,45	148,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,56	0,21	9,99	48,04	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	15,89	65,89	1,23
Итого			564	21,17	16,48	94,68	641,60	13,37
Полдник								
2008	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	85	16,50	12,10	32,95	308,51	0,15
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	29	2,04	2,41	15,88	90,74	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,69	3,90	7,02	80,72	0,84
Итого			264	23,23	18,41	55,85	479,97	0,99
Всего				55,79	48,20	208,40	1 518,30	20,66

медсестра _____

Утверждаю

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



МЕНЮ

22 мая 2026 г.

Сад

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	6,65	6,04	19,18	156,45	0,74
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,43	0,24	27,89	123,45	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,07	4,94	0,10	45,07	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,06	15,91	105,84	0,58
Итого			414	12,95	14,28	63,08	430,81	1,32
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	51	0,21	0,21	5,03	24,14	5,14
Итого			51	0,21	0,21	5,03	24,14	5,14
Обед								
2012	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,08	4,35	3,67	54,15	0,13
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,62	6,28	17,56	149,48	3,87
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	17,41	10,16	26,58	310,32	14,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,88	0,39	44,62	197,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,34	0,31	14,96	71,97	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,15	0,15	22,92	94,48	1,48
Итого			705	29,48	21,64	130,31	877,90	19,50
Полдник								
2008	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,21	13,35	36,65	341,72	0,17
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	29	2,04	2,41	15,88	90,74	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,95	4,96	8,92	102,53	1,06
Итого			309	26,20	20,72	61,45	534,99	1,23
Всего				68,84	56,85	259,87	1 867,84	27,19

медсестра _____