



Утверждаю

заведующий

МБДОУ «ДС №23 "Ласточка"

Ванюнина Е.А./

МЕНЮ

25 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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	6,68	4,82	25,68	170,82	0,69
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,68	0,16	19,24	85,20	0,00
		ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ	20	0,13	0,02	15,89	61,91	3,60
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,14	0,00	9,27	38,38	0,70
Итого			370	8,63	5,00	70,08	356,31	4,99
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	53	0,21	0,21	5,15	24,70	5,26
Итого			53	0,21	0,21	5,15	24,70	5,26
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	37	0,41	0,00	0,89	5,19	3,71
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	2,36	5,98	16,53	129,88	5,27
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60/60	11,89	8,89	14,56	215,49	1,27
2012	165	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	90	4,29	3,35	19,32	124,42	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,51	0,25	28,85	127,69	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,54	0,20	9,85	47,39	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,13	0,13	15,99	66,27	1,26
Итого			630	23,13	18,80	105,99	716,33	11,51
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,29	9,43	1,19	118,59	0,09
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,02	3,46	2,62	41,73	0,40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,31	14,76	71,03	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	155	0,75	0,15	15,16	64,55	1,24
Итого			320	10,37	13,35	33,73	295,90	1,73
Всего				42,34	37,36	214,95	1 393,24	23,49

медсестра _____

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "ДО №23 "Ласточка"

Ванюнина Е.А./

МЕНЮ

25 мая 2026 г.

Сад



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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	7,41	5,38	28,55	190,09	0,77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,10	0,21	24,05	106,46	0,00
		ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ	20	0,13	0,02	15,89	61,91	3,60
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,01	11,19	46,28	0,84
Итого			425	9,80	5,62	79,68	404,74	5,21
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	52	0,21	0,21	5,14	24,67	5,25
Итого			52	0,21	0,21	5,14	24,67	5,25
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	30	0,41	0,00	0,89	5,19	3,71
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,70	6,66	18,75	146,47	5,91
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/80	15,81	11,84	19,39	286,99	1,72
2012	165	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	5,14	4,06	23,19	149,58	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	0,34	38,46	170,27	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,31	14,76	71,03	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,15	0,15	23,06	95,06	1,51
Итого			745	29,87	23,36	138,50	924,59	12,85
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,75	13,38	1,61	169,67	0,12
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,02	4,56	3,40	54,79	0,54
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,31	14,76	71,03	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180	0,90	0,18	18,19	77,44	1,48
Итого			385	13,98	18,43	37,96	372,93	2,14
Всего				53,86	47,62	261,28	1 726,93	25,45

медсестра _____