

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"

Ванюнина Е.А./

МЕНЮ

26 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	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	190	7,73	8,67	25,32	208,87	0,92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,27	0,23	26,07	115,43	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,37	0,07	30,78	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,84	2,18	15,85	93,73	0,47
Итого			402	12,89	14,45	67,31	448,81	1,39
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	63	0,95	0,32	13,26	60,63	6,32
Итого			63	0,95	0,32	13,26	60,63	6,32
Обед								
2012	28	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	65	0,73	4,21	6,85	68,12	2,00
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	2,65	7,21	17,48	146,30	6,97
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	12,07	3,79	15,52	146,46	0,58
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	135	2,70	3,71	17,58	114,86	8,17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,63	0,37	41,71	184,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,17	0,29	13,88	66,80	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,12	0,12	25,79	105,31	1,15
Итого			737	24,07	19,70	138,81	832,49	18,87
Полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	155	8,81	9,74	26,38	227,50	0,06
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,17	0,29	13,88	66,80	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	11,09	45,79	0,79
Итого			368	11,13	10,03	51,35	340,09	0,85
Всего				49,04	44,50	270,73	1 682,02	27,43

медсестра



Утверждаю

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

МЕНЮ

26 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 ГЕРКУЛЕСОМ	175	6,97	7,79	22,74	187,77	0,82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,81	0,18	20,85	92,28	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,37	0,07	30,78	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,33	1,82	11,57	71,35	0,39
Итого			352	11,16	13,16	55,23	382,18	1,21
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	63	0,95	0,32	13,27	60,65	6,32
Итого			63	0,95	0,32	13,27	60,65	6,32
Обед								
2012	28	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,54	3,24	5,14	51,80	1,50
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	2,25	6,27	14,81	125,43	5,83
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	9,05	2,88	11,67	110,10	0,44
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	125	2,49	3,46	16,22	106,35	7,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,73	0,27	31,29	138,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,44	0,19	9,24	44,46	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,10	0,10	18,22	74,73	0,96
Итого			615	18,60	16,41	106,59	651,39	16,27
Полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	125	7,04	7,77	21,08	181,81	0,05
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,17	0,29	13,88	66,80	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,14	0,00	9,22	38,13	0,66
Итого			300	9,35	8,06	44,18	286,74	0,71
Всего				40,06	37,95	219,27	1 380,96	24,51

медсестра 