

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"

/Ванюнина Е.А./

# МЕНЮ

2 июня 2026 г.

## Сад



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	200	8,22	8,99	27,42	222,06	0,91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,36	0,23	27,08	119,88	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,46	0,07	31,60	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,17	14,33	86,87	0,48
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>13,30</b>	<b>14,85</b>	<b>68,90</b>	<b>460,41</b>	<b>1,39</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	112	0,54	0,11	11,02	46,93	0,90
<b>Итого</b>			<b>112</b>	<b>0,54</b>	<b>0,11</b>	<b>11,02</b>	<b>46,93</b>	<b>0,90</b>
<b>Обед</b>								
2012	13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	65	0,49	4,64	1,54	49,85	2,54
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	200	3,19	3,20	22,06	130,07	8,29
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/80	17,20	12,67	20,79	309,62	1,87
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,84	6,70	25,17	174,84	6,20
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,77	0,38	43,35	191,88	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,06	0,27	13,21	63,56	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	21,75	89,54	1,37
<b>Итого</b>			<b>831</b>	<b>30,69</b>	<b>28,00</b>	<b>147,87</b>	<b>1 009,36</b>	<b>20,27</b>
<b>Полдник</b>								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	16,99	23,40	1,62	283,65	0,18
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,94	4,75	3,81	63,53	7,42
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,06	0,27	13,21	63,56	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,00	10,41	41,86	0,01
<b>Итого</b>			<b>401</b>	<b>20,05</b>	<b>28,42</b>	<b>29,05</b>	<b>452,60</b>	<b>7,61</b>
<b>Всего</b>				<b>64,58</b>	<b>71,38</b>	<b>256,84</b>	<b>1 969,30</b>	<b>30,17</b>

медсестра

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"

/Ванюнина Е.А./

# МЕНЮ

2 июня 2026 г.

## Ясли



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛОСОМ	180	7,39	8,04	24,64	199,20	0,82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,89	0,19	21,68	95,96	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,46	0,07	31,60	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,23	1,81	11,89	72,14	0,40
<b>Итого</b>			<b>358</b>	<b>11,56</b>	<b>13,50</b>	<b>58,28</b>	<b>398,90</b>	<b>1,22</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	112	0,54	0,11	11,02	46,93	0,90
<b>Итого</b>			<b>112</b>	<b>0,54</b>	<b>0,11</b>	<b>11,02</b>	<b>46,93</b>	<b>0,90</b>
<b>Обед</b>								
2012	13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,37	3,49	1,15	37,46	1,91
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	180	2,89	2,85	19,87	116,91	7,49
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	65/60	14,60	10,75	17,73	262,82	1,58
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,08	5,36	20,14	139,87	4,96
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,83	0,28	32,49	143,82	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,38	0,18	8,81	42,38	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,11	0,11	18,10	74,54	1,14
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>25,26</b>	<b>23,02</b>	<b>118,29</b>	<b>817,80</b>	<b>17,08</b>
<b>Полдник</b>								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	13,04	17,93	1,25	217,35	0,13
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	45	0,70	3,56	2,86	47,71	5,57
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,06	0,27	13,21	63,56	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/8	0,06	0,00	8,62	34,64	0,01
<b>Итого</b>			<b>334</b>	<b>15,86</b>	<b>21,76</b>	<b>25,94</b>	<b>363,26</b>	<b>5,71</b>
<b>Всего</b>				<b>53,22</b>	<b>58,39</b>	<b>213,53</b>	<b>1 626,89</b>	<b>24,91</b>

медсестра \_\_\_\_\_