

Утверждаю

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



МЕНЮ

5 июня 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	7,66	6,82	22,69	181,52	0,80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,81	0,28	32,33	143,12	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,08	5,81	0,11	53,08	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,03	2,42	15,33	94,36	0,55
Итого			419	13,58	15,33	70,46	472,08	1,35
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,54	0,11	10,88	46,35	0,89
Итого			100	0,54	0,11	10,88	46,35	0,89
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	65	0,77	8,67	2,49	91,03	15,46
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	3,04	6,37	17,57	141,19	15,54
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	21,01	13,15	30,17	375,78	15,61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,50	0,46	51,74	229,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,40	0,32	15,34	73,80	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,15	0,15	22,92	94,52	1,53
Итого			741	31,87	29,12	140,23	1 005,37	48,14
Полдник								
2008	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	115	18,17	14,85	26,98	317,00	0,18
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,21	2,61	17,21	98,31	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,79	4,82	8,68	99,72	1,03
Итого			325	26,17	22,28	52,87	515,03	1,21
Всего				72,16	66,84	274,44	2 038,83	51,59

медсестра _____



МЕНЮ

5 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	180	6,90	6,19	20,41	163,66	0,72
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,25	0,22	25,87	114,53	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,08	5,81	0,11	53,08	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,54	2,01	12,76	78,57	0,45
Итого			362	11,77	14,23	59,15	409,84	1,17
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,54	0,11	10,88	46,35	0,89
Итого			100	0,54	0,11	10,88	46,35	0,89
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,58	6,50	1,87	68,23	11,59
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	180	2,74	5,75	15,84	127,32	13,94
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	16,91	10,71	23,84	302,22	12,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,38	0,34	38,83	171,91	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,60	0,21	10,22	49,19	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,13	0,13	19,08	78,71	1,27
Итого			619	25,34	23,64	109,68	797,58	38,80
Полдник								
2008	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	95	15,05	12,30	22,42	262,87	0,15
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,21	2,61	17,21	98,31	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,82	4,02	7,24	83,10	0,86
Итого			275	22,08	18,93	46,87	444,28	1,01
Всего				59,73	56,91	226,58	1 698,05	41,87

медсестра _____ 