

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"

Ванюнина Е.А./



МЕНЮ

8 июня 2026 г.

Ясли

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 С ПШЕНОМ	180	6,62	5,22	23,70	167,05	0,70
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,98	0,20	22,78	100,83	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,75	0,07	34,23	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,12	0,01	8,85	36,82	0,91
Итого			359	8,77	9,18	55,40	338,93	1,61
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,56	0,12	11,36	48,36	0,93
Итого			100	0,56	0,12	11,36	48,36	0,93
Обед								
2012	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	45	0,08	3,45	2,80	42,67	0,13
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	2,61	6,34	17,67	139,00	6,74
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60/60	14,27	9,59	17,18	248,32	1,31
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,82	3,98	28,18	167,55	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,98	0,30	34,16	151,24	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,20	0,16	7,66	36,84	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,13	0,13	18,58	76,82	1,33
Итого			659	26,09	23,95	126,23	862,44	9,51
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	10,80	19,69	1,88	227,62	0,15
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	46	0,45	3,09	3,09	42,92	0,00
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,80	0,24	11,50	55,34	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/8	0,07	0,00	8,69	34,99	0,02
Итого			351	13,12	23,02	25,16	360,87	0,17
Всего				48,54	56,27	218,15	1 610,60	12,22

медсестра

Утверждаю

заведующий

МЕДОУ "ДС №23 "Ласточка"
Ванюнина Е.А./

МЕНЮ
8 июня 2026 г.

Сад



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	7,36	5,79	26,45	186,12	0,78
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,48	0,25	28,48	126,06	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,75	0,07	34,23	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,01	10,60	44,07	1,08
Итого			415	10,02	9,80	65,60	390,48	1,86
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,56	0,12	11,36	48,36	0,93
Итого			100	0,56	0,12	11,36	48,36	0,93
Обед								
2012	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,11	4,63	3,75	57,21	0,17
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,61	8,74	24,49	191,94	9,37
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/80	19,02	12,77	22,94	330,70	1,75
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,97	0,40	45,58	201,76	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,80	0,24	11,50	55,34	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,16	22,28	92,11	1,59
Итого			855	34,37	31,64	163,84	1 127,06	12,88
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	12,50	15,25	2,22	195,79	0,18
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	61	0,59	4,13	4,13	57,24	0,00
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,80	0,24	11,50	55,34	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,07	0,00	10,41	41,89	0,02
Итого			413	14,96	19,62	28,26	350,26	0,20
Всего				59,91	61,18	269,06	1 916,16	15,87

медсестра