

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"

Ванюнина Е.А./

# МЕНЮ

10 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
			180	5,04	4,94	21,20	148,38	0,66
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	24	1,95	0,19	22,45	99,39	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	0,04	2,85	0,06	26,04	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	1,60	2,05	0,00	24,54	0,02
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	150	3,23	2,57	12,68	86,47	0,48
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	366	11,86	12,60	56,39	384,82	1,16
<b>Итого</b>								
<b>II Завтрак</b>								
			97	0,39	0,39	9,51	45,60	9,70
2012	368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	97	0,39	0,39	9,51	45,60	9,70
<b>Итого</b>								
<b>Обед</b>								
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	45	0,64	2,43	2,55	35,82	4,98
2012	65	БОРЩ ЗЕЛЕНый	180	2,11	4,59	11,80	97,14	4,80
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	130	13,59	4,98	4,30	119,88	2,47
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,82	4,82	27,59	172,63	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,93	0,29	33,71	149,22	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,54	0,20	9,83	47,32	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0,12	0,12	17,94	73,92	1,17
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	673	25,75	17,43	107,72	695,93	13,42
<b>Итого</b>								
<b>Полдник</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	85	16,79	12,91	21,98	274,02	0,17
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	31	2,15	2,54	16,73	95,60	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,18	0,01	10,57	43,81	0,86
			266	19,12	15,46	49,28	413,43	1,03
<b>Итого</b>				57,12	45,88	222,90	1 539,78	25,31
<b>Всего</b>								

медсестра \_\_\_\_\_



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

# МЕНЮ

10 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		
<b>Завтрак</b>								
			200	5,59	5,45	23,58	164,73	0,73
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	29	2,44	0,24	28,09	124,33	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	0,07	4,77	0,09	43,53	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	3,18	4,08	0,00	48,86	0,04
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	180	3,85	3,08	15,21	103,42	0,57
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	424	15,13	17,62	66,97	484,87	1,34
<b>Итого</b>								
<b>II Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	97	0,39	0,39	9,51	45,61	9,70
<b>Итого</b>			97	0,39	0,39	9,51	45,61	9,70
<b>Обед</b>								
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,84	3,17	3,39	47,06	6,63
2012	65	БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ	250	2,95	6,71	16,36	138,10	6,67
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	170	17,67	6,47	5,59	155,80	3,19
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	5,70	32,60	204,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,91	0,40	44,95	199,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,30	0,31	14,74	70,94	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	21,52	88,68	1,40
<b>Итого</b>			865	33,51	22,90	139,15	903,58	17,89
<b>Полдник</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	100	19,96	15,37	26,02	325,57	0,20
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	31	2,15	2,54	16,73	95,60	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,19	0,01	12,58	52,19	1,01
<b>Итого</b>			311	22,30	17,92	55,33	473,36	1,21
<b>Всего</b>				71,33	58,83	270,96	1 907,42	30,14

медсестра \_\_\_\_\_