

Утверждаю

заведующий
МБДОУ ДС №23 "Ласточка"
Ванюнина Е.А./**МЕНЮ**
30 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	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	18,57	11,77	14,35	240,70	0,70
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	80	10,75	9,74	0,59	132,92	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,78	0,07	34,54	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,61	0,26	29,95	132,61	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0,00	13,00	52,62	0,03
Итого			376	32,14	25,55	57,96	593,39	0,73
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,52	0,52	12,80	61,37	13,06
Итого			100	0,52	0,52	12,80	61,37	13,06
Обед								
2012	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,22	5,69	5,47	78,65	11,76
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	4,35	9,52	25,82	207,56	20,97
2012	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	22,93	18,10	44,75	434,59	21,17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,91	0,39	44,90	198,77	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,42	0,19	9,07	43,65	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,10	0,10	16,78	68,96	0,98
Итого			641	33,93	33,99	146,79	1 032,18	54,88
Полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	15,04	19,16	44,97	411,14	0,10
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	16,33	65,28	0,00
Итого			330	15,04	19,16	61,30	476,42	0,10
Всего				81,63	79,22	278,85	2 163,36	68,77

медсестра _____

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

МЕНЮ

30 июня 2026 г.

Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
			100	21,31	11,97	14,35	253,91	0,83
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	21,31	11,97	14,35	253,91	0,83
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	80	10,75	9,74	0,59	132,92	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,78	0,07	34,54	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3,26	0,33	37,43	165,71	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0,00	12,95	52,37	0,03
Итого			404	35,53	25,82	65,39	639,45	0,86
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,52	0,52	12,79	61,36	13,06
Итого			100	0,52	0,52	12,79	61,36	13,06
Обед								
2012	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,22	5,67	5,43	78,31	11,75
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	6,16	9,63	36,33	257,78	25,89
2012	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	220	22,92	18,09	44,80	434,70	21,18
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,22	0,52	59,94	265,32	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,13	0,28	13,63	65,58	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,12	0,12	20,11	82,64	1,18
Итого			822	37,77	34,31	180,24	1 184,33	60,00
Полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	15,03	19,09	45,01	410,58	0,10
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	16,33	65,29	0,00
Итого			350	15,03	19,09	61,34	475,87	0,10
Всего				88,85	79,74	319,76	2 361,01	74,02

медсестра _____