

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "ДО №23 "Ласточка"

(Ванюнина Е.А.,)

MEHIO

23 июля 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	65	7,10	4,37	11,63	115,21	0,24
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,16	18,38	81,39	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	2,57	0,05	23,47	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,23	0,00	12,77	52,74	0,72
			240	8,97	7,10	42,83	272,81	0,96
Итого								
II Завтрак								
2012	368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,30	35,03	7,45
			75	0,30	0,30	7,30	35,03	7,45
Итого								
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,08	7,83	1,96	79,15	0,82
	47	УХА РЫБАЦКАЯ	180	5,18	2,03	12,07	88,30	7,18
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,04	9,32	10,41	165,55	0,00
2012	165	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	105	6,01	3,54	27,13	164,22	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,40	0,24	27,58	122,08	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,28	0,17	8,21	39,49	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,13	0,13	18,88	77,88	1,28
			588	25,12	23,26	106,24	736,67	9,28
Итого								
Полдник								
		КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,54	1,51	6,36	60,60	0,76
			225	4,54	1,51	6,36	60,60	0,76
Итого								
Всего				38,93	32,17	162,73	1 105,11	18,45

медсестра

заведующий

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

23 июля 2026 г.

Сад

медсестра