

МЕНЮ

27 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	180	5,89	4,75	20,72	148,27	0,65
		кондитерские изделия	25	3,16	3,07	22,65	136,26	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,47	0,07	31,68	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0,00	9,70	40,22	0,75
Итого			360	9,25	11,29	53,14	356,43	1,40
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	95	0,47	0,10	9,33	39,71	0,76
Итого			95	0,47	0,10	9,33	39,71	0,76
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	27	0,22	0,03	0,46	3,52	1,35
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,95	4,64	12,21	98,59	0,43
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75	8,23	3,24	0,64	66,44	0,70
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3,77	3,39	39,59	204,03	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,91	0,29	33,46	148,11	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,33	0,18	8,54	41,08	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,45	0,08	23,78	98,28	0,00
Итого			617	18,86	11,85	118,68	660,05	2,48
Полдник								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	85	13,05	18,03	1,35	219,04	0,11
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,57	2,38	2,29	33,83	4,25
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,27	12,84	61,77	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/8	0,11	0,00	9,56	38,71	0,02
Итого			318	15,73	20,68	26,04	353,35	4,38
Всего				44,31	43,92	207,19	1 409,54	9,02

медсестра



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

МЕНЮ

27 июля 2026 г.

Сад

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	200	6,53	5,31	23,04	164,91	0,72
		кондитерские изделия	30	3,16	3,07	22,65	136,26	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,47	0,07	31,68	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,01	11,70	48,41	0,91
Итого			415	9,90	11,86	57,46	381,26	1,63
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	95	0,47	0,10	9,33	39,71	0,76
Итого			95	0,47	0,10	9,33	39,71	0,76
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	27	0,22	0,03	0,46	3,51	1,35
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,73	6,45	17,10	138,09	0,61
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	10,96	4,36	0,85	88,88	0,93
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4,73	4,24	49,52	255,09	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,88	0,39	44,60	197,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,27	12,84	61,77	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,91	0,00
Итого			777	25,06	15,83	153,90	862,68	2,89
Полдник								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	13,05	18,03	1,35	219,04	0,11
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,83	3,50	3,43	50,10	6,37
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,27	12,84	61,77	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,11	0,00	11,54	46,58	0,02
Итого			380	15,99	21,80	29,16	377,49	6,50
Всего				51,42	49,59	249,85	1 661,14	11,78

медсестра