



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"

Банюнина Е.А./

МЕНЮ

28 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	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	170	6,72	7,75	21,21	180,18	0,84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,07	0,20	23,71	104,92	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,45	0,07	31,52	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,30	1,84	12,07	73,47	0,42
			350	11,14	13,24	57,06	390,09	1,26
Итого								
II Завтрак								
2012	368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,18	0,13	12,44	58,92	13,09
			100	1,18	0,13	12,44	58,92	13,09
Итого								
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,51	0,09	1,76	11,13	11,59
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,23	3,92	10,12	90,22	3,10
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	10,76	6,84	1,41	142,29	0,89
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,31	35,59	157,56	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,00	0,13	6,42	30,91	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,09	0,08	22,83	92,92	0,83
			580	18,68	11,37	78,13	525,03	16,41
Итого								
Полдник								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,28	3,72	0,87	38,06	3,48
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	7,35	6,64	26,18	193,27	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,50	0,20	9,63	46,33	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0,01	8,95	37,63	1,12
			343	9,28	10,57	45,63	315,29	4,64
Итого								
Всего				40,28	35,31	193,26	1 289,33	35,40

медсестра



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

МЕНЮ

28 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	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	190	7,46	8,67	23,58	200,65	0,93
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,58	0,26	29,64	131,22	0,00
		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,45	0,07	31,52	0,00
2012			180	2,75	2,21	14,50	88,12	0,50
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	406	12,84	14,59	67,79	451,51	1,43
Итого								
II Завтрак								
2012	368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,18	0,13	12,44	58,91	13,09
			100	1,18	0,13	12,44	58,91	13,09
Итого								
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,51	0,09	1,76	11,13	11,59
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,44	5,44	14,07	125,21	4,27
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,13	8,29	1,72	173,04	1,08
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,42	47,40	209,85	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,50	0,20	9,63	46,33	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,11	0,10	27,47	111,73	1,00
			723	23,81	14,54	102,05	677,29	17,94
Итого								
Полдник								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,37	4,90	1,16	50,15	4,63
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	9,17	8,35	32,66	241,82	0,05
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,50	0,20	9,63	46,33	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,17	0,01	10,75	45,12	1,36
			413	11,21	13,46	54,20	383,42	6,04
Итого								
Всего				49,04	42,72	236,48	1 571,13	38,50

медсестра _____