



МЕНЮ
11 августа 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	210	9,64	9,92	34,49	264,32	0,92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,42	0,24	27,77	122,96	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,67	0,07	33,48	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,76	2,20	15,12	90,63	0,49
Итого			424	14,87	16,03	77,45	511,39	1,41
II Завтрак								
2012	368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	1,38	0,15	14,60	69,15	15,37
Итого			70	1,38	0,15	14,60	69,15	15,37
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,68	0,12	2,36	14,93	15,55
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,76	8,72	24,32	205,46	9,05
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	20,44	10,54	27,69	339,43	14,29
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,87	0,39	44,46	196,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,14	0,13	31,34	127,84	1,32
Итого			787	33,88	20,16	142,89	945,65	40,21
Полдник								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	65	0,49	6,42	1,52	65,78	6,07
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10,72	10,17	34,40	271,08	0,07
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,17	0,01	11,32	46,94	0,90
Итого			425	13,37	16,86	59,96	444,99	7,04
Всего				63,50	53,20	294,90	1 971,18	64,03

медсестра _____



Утверждаю

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

МЕНЮ

11 августа 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	210	9,64	9,92	34,49	264,32	0,92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,42	0,24	27,77	122,96	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,67	0,07	33,48	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,76	2,20	15,12	90,63	0,49
Итого			424	14,87	16,03	77,45	511,39	1,41
II Завтрак								
2012	368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	1,38	0,15	14,60	69,15	15,37
Итого			70	1,38	0,15	14,60	69,15	15,37
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,68	0,12	2,36	14,93	15,55
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,76	8,72	24,32	205,46	9,05
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	20,44	10,54	27,69	339,43	14,29
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,87	0,39	44,46	196,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,14	0,13	31,34	127,84	1,32
Итого			787	33,88	20,16	142,89	945,65	40,21
Полдник								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	65	0,49	6,42	1,52	65,78	6,07
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10,72	10,17	34,40	271,08	0,07
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,17	0,01	11,32	46,94	0,90
Итого			425	13,37	16,86	59,96	444,99	7,04
Всего				63,50	53,20	294,90	1 971,18	64,03

медсестра