

Утверждаю

заведующий

МБДОУ ДС №23 "Ласточка"

Ванюнина Е.А./

МЕНЮ

12 августа 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 РИСОВЫЙ	180	5,09	4,81	21,18	147,51	0,67
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,85	0,18	21,26	94,12	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	2,49	0,05	22,70	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,21	2,57	13,56	89,86	0,49
Итого			357	10,18	10,05	56,05	354,19	1,16
II Завтрак								
2012	368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,51	0,17	15,91	75,37	16,75
Итого			100	1,51	0,17	15,91	75,37	16,75
Обед								
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	45	0,65	2,05	2,69	33,16	5,13
2012	65	БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ	180	1,89	4,02	10,64	86,49	3,88
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	105	10,19	4,18	4,15	97,74	2,56
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,32	3,76	18,80	118,40	16,80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,77	0,28	31,89	141,17	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,31	0,17	8,36	40,21	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,14	0,14	20,07	82,89	1,40
Итого			653	19,27	14,60	96,60	600,06	29,77
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	100	17,44	12,29	30,34	304,41	0,17
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,24	1,46	9,62	54,98	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА	148	4,45	1,48	6,24	59,40	0,74
Итого			268	23,13	15,23	46,20	418,79	0,91
Всего				54,09	40,05	214,76	1 448,41	48,59

медсестра





МЕНЮ

12 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	5,65	5,26	23,37	162,35	0,75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,32	0,23	26,61	117,78	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,06	4,07	0,08	37,14	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,85	3,09	16,32	107,92	0,59
			418	11,88	12,65	66,38	425,19	1,34
Итого								
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,51	0,17	15,90	75,32	16,74
			100	1,51	0,17	15,90	75,32	16,74
Итого								
Обед								
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,88	2,73	3,60	44,25	6,84
2012	65	БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ	250	2,65	6,14	14,76	125,29	5,41
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	13,23	5,42	5,37	126,69	3,28
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,90	4,70	23,50	148,00	21,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,71	0,37	42,55	188,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,26	12,51	60,17	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,16	24,03	99,28	1,68
			835	25,48	19,78	126,32	792,08	38,21
Итого								
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	115	20,69	14,56	35,74	359,73	0,20
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,24	1,46	9,62	54,98	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА	178	5,35	1,78	7,48	71,28	0,89
			313	27,28	17,80	52,84	485,99	1,09
Итого				66,15	50,40	261,44	1 778,58	57,38
Всего								

медсестра