



## МЕНЮ

27 августа 2026 г.

### Ясли

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда            | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                               |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ           | 180   | 6,60              | 4,42    | 26,26            | 169,28                                   | 0,68                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 24    | 2,03              | 0,20    | 23,28            | 103,04                                   | 0,00                  |
| 2012                          |                     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)              | 5     | 0,04              | 2,86    | 0,06             | 26,15                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ    | 150   | 2,41              | 1,88    | 12,39            | 75,46                                    | 0,40                  |
| Итого                         |                     |                               | 359   | 11,08             | 9,36    | 61,99            | 373,93                                   | 1,08                  |
| II Завтрак                    |                     |                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ                | 100   | 0,49              | 0,10    | 9,80             | 41,71                                    | 0,80                  |
| Итого                         |                     |                               | 100   | 0,49              | 0,10    | 9,80             | 41,71                                    | 0,80                  |
| Обед                          |                     |                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ЛЕТНИЙ                  | 45    | 0,58              | 5,57    | 2,85             | 64,38                                    | 3,77                  |
|                               | 47                  | УХА РЫБАЦКАЯ                  | 180   | 5,13              | 1,57    | 11,30            | 81,10                                    | 5,67                  |
| 2012                          | 305                 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ    | 65    | 18,06             | 17,74   | 18,37            | 304,79                                   | 0,58                  |
| 2012                          | 168                 | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ         | 110   | 4,02              | 2,63    | 23,55            | 133,83                                   | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 37    | 3,04              | 0,30    | 34,92            | 154,57                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 18    | 1,20              | 0,16    | 7,71             | 37,12                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА   | 150   | 0,49              | 0,20    | 15,12            | 73,40                                    | 64,68                 |
| Итого                         |                     |                               | 605   | 32,52             | 28,17   | 113,82           | 849,19                                   | 74,70                 |
| Полдник                       |                     |                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 216                 | ОМЛЕТ С СЫРОМ                 | 100   | 13,98             | 19,13   | 1,54             | 233,36                                   | 0,16                  |
| 2008                          | 35                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 55    | 0,84              | 2,69    | 3,64             | 42,22                                    | 14,78                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 23    | 1,51              | 0,20    | 9,64             | 46,40                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                 | 150   | 0,22              | 0,01    | 8,75             | 37,02                                    | 1,06                  |
| Итого                         |                     |                               | 328   | 16,55             | 22,03   | 23,57            | 359,00                                   | 16,00                 |
| Всего                         |                     |                               |       | 60,64             | 59,66   | 209,18           | 1 623,83                                 | 92,58                 |

медсестра

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"

Ванюнина Е.А./

# МЕНЮ

27 августа 2026 г.

## Сад

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда               | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ              | 200   | 7,34              | 4,93    | 29,16            | 188,17                                   | 0,76                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 31    | 2,53              | 0,25    | 29,12            | 128,91                                   | 0,00                  |
| 2012                          |                     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                 | 5     | 0,04              | 2,86    | 0,06             | 26,15                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ       | 180   | 2,89              | 2,26    | 14,88            | 90,74                                    | 0,48                  |
| Итого                         |                     |                                  | 416   | 12,80             | 10,30   | 73,22            | 433,97                                   | 1,24                  |
| II Завтрак                    |                     |                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ                   | 100   | 0,49              | 0,10    | 9,80             | 41,71                                    | 0,80                  |
| Итого                         |                     |                                  | 100   | 0,49              | 0,10    | 9,80             | 41,71                                    | 0,80                  |
| Обед                          |                     |                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ЛЕТНИЙ                     | 60    | 0,87              | 8,37    | 4,26             | 96,57                                    | 5,66                  |
|                               | 47                  | УХА РЫБАЦКАЯ                     | 200   | 6,35              | 1,97    | 13,75            | 99,49                                    | 6,96                  |
| 2012                          | 305                 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ       | 80    | 22,11             | 21,68   | 24,61            | 381,27                                   | 0,78                  |
| 2012                          | 168                 | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ            | 130   | 4,74              | 3,02    | 27,81            | 157,31                                   | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 49    | 4,05              | 0,41    | 46,60            | 206,30                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 27    | 1,81              | 0,24    | 11,56            | 55,63                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА   | 180   | 0,58              | 0,24    | 18,15            | 88,21                                    | 77,66                 |
| Итого                         |                     |                                  | 726   | 40,51             | 35,93   | 146,74           | 1 084,78                                 | 91,06                 |
| Полдник                       |                     |                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 216                 | ОМЛЕТ С СЫРОМ                    | 110   | 13,96             | 19,11   | 1,54             | 233,12                                   | 0,16                  |
| 2008                          | 35                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ | 60    | 1,12              | 3,58    | 4,85             | 89,18                                    | 27,39                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 27    | 1,81              | 0,24    | 11,56            | 55,63                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                    | 180   | 0,23              | 0,01    | 10,45            | 44,13                                    | 1,27                  |
| Итого                         |                     |                                  | 377   | 17,12             | 22,94   | 28,40            | 422,06                                   | 28,82                 |
| Всего                         |                     |                                  |       | 70,92             | 69,27   | 258,16           | 1 982,52                                 | 121,92                |

медсестра