

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

Красичкова С.В./

# МЕНЮ

18 июня 2026 г.

Ясли 10,5 часов



| Сборник рецептур           | № техн. карты | Наименование блюда                   | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------|---------------|--------------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                            |               |                                      |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>             |               |                                      |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008                       | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                   | 35         | 2,28              | 5,00         | 15,46         | 113,30                        | 0,00          |
| 2008                       | б/н           | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ             | 20         | 0,60              | 0,04         | 1,26          | 7,73                          | 0,80          |
| 2012                       | 215           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                    | 130        | 7,50              | 7,48         | 4,47          | 115,89                        | 0,47          |
| 2012                       | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ                      | 160        | 2,48              | 2,09         | 9,63          | 67,92                         | 0,42          |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>345</b> | <b>12,86</b>      | <b>14,61</b> | <b>30,82</b>  | <b>304,64</b>                 | <b>1,69</b>   |
| <b>II Завтрак</b>          |               |                                      |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       | 399           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                         | 160        | 0,78              | 0,16         | 15,68         | 66,74                         | 1,28          |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>160</b> | <b>0,78</b>       | <b>0,16</b>  | <b>15,68</b>  | <b>66,74</b>                  | <b>1,28</b>   |
| <b>Обед</b>                |               |                                      |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       | 41            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ            | 30         | 0,41              | 2,95         | 2,29          | 37,36                         | 0,90          |
| 2008                       | 89            | РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ                    | 150        | 5,74              | 2,15         | 16,23         | 107,59                        | 4,95          |
| 2012                       | 278           | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА       | 50         | 8,40              | 9,46         | 6,97          | 146,31                        | 0,01          |
| 2012                       | 205           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110        | 3,23              | 4,39         | 20,58         | 134,84                        | 0,00          |
| 2008                       | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 150        | 0,00              | 0,00         | 5,81          | 23,22                         | 0,00          |
| 2008                       | б/н           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ     | 40         | 0,80              | 0,10         | 5,12          | 24,80                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>530</b> | <b>18,58</b>      | <b>19,05</b> | <b>56,98</b>  | <b>473,92</b>                 | <b>5,86</b>   |
| <b>Уплотненный Полдник</b> |               |                                      |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       | 237           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                 | 100        | 17,95             | 12,43        | 13,36         | 240,20                        | 0,28          |
| 2012                       | 351           | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)              | 30         | 0,85              | 2,33         | 8,60          | 50,94                         | 0,16          |
| 2012                       | 391           | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 160        | 0,08              | 0,00         | 5,97          | 24,18                         | 0,02          |
| 2008                       | б/н           | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ         | 10         | 0,72              | 0,91         | 7,09          | 39,48                         | 0,00          |
| 2008                       | б/н           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/АПЕЛЬСИНЫ              | 95         | 0,85              | 0,19         | 7,69          | 40,81                         | 56,95         |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>395</b> | <b>20,45</b>      | <b>15,86</b> | <b>40,71</b>  | <b>395,61</b>                 | <b>57,41</b>  |
| <b>Всего</b>               |               |                                      |            | <b>52,67</b>      | <b>49,68</b> | <b>144,19</b> | <b>1 240,91</b>               | <b>68,24</b>  |

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

Красичкова С. В. /

**МЕНЮ**

18 июня 2026 г.

**Сад 10,5 часов**

| Сборник рецептур           | № техн. карты | Наименование блюда                   | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|--------------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                            |               |                                      |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |                                      |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                       | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                   | 45         | 3,03              | 5,29         | 20,60         | 138,60                        | 0,00           |
| 2008                       | б/н           | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ             | 30         | 0,90              | 0,06         | 1,89          | 11,65                         | 1,20           |
| 2012                       | 215           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                    | 150        | 8,97              | 8,81         | 5,01          | 135,65                        | 0,52           |
| 2012                       | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ                      | 180        | 3,37              | 2,84         | 12,02         | 88,08                         | 0,57           |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>405</b> | <b>16,27</b>      | <b>17,00</b> | <b>39,52</b>  | <b>373,98</b>                 | <b>2,29</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |                                      |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012                       | 399           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                         | 180        | 0,87              | 0,17         | 17,83         | 75,08                         | 1,44           |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>180</b> | <b>0,87</b>       | <b>0,17</b>  | <b>17,83</b>  | <b>75,08</b>                  | <b>1,44</b>    |
| <b>Обед</b>                |               |                                      |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012                       | 41            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ            | 50         | 0,69              | 2,97         | 3,81          | 44,87                         | 1,50           |
| 2008                       | 89            | РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ                    | 180        | 5,94              | 3,86         | 16,72         | 125,94                        | 5,15           |
| 2012                       | 278           | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА       | 70         | 12,14             | 14,90        | 7,16          | 210,94                        | 0,01           |
| 2012                       | 205           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130        | 4,5               | 4,54         | 28,76         | 173,98                        | 0,00           |
| 2008                       | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 180        | 0,00              | 0,00         | 6,97          | 27,87                         | 0,00           |
| 2008                       | б/н           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ     | 50         | 1,00              | 0,13         | 6,40          | 31,00                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>660</b> | <b>24,28</b>      | <b>26,40</b> | <b>69,82</b>  | <b>614,60</b>                 | <b>6,66</b>    |
| <b>Уплотненный Полдник</b> |               |                                      |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012                       | 237           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                 | 120        | 23,13             | 17,56        | 16,18         | 319,53                        | 0,34           |
| 2012                       | 351           | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)              | 50         | 0,86              | 2,33         | 8,87          | 60,05                         | 0,16           |
| 2012                       | 391           | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 190        | 0,10              | 0,00         | 6,98          | 28,29                         | 0,02           |
| 2008                       | б/н           | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ         | 20         | 1,44              | 1,82         | 14,18         | 78,96                         | 0,00           |
| 2008                       | б/н           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/АПЕЛЬСИНЫ              | 100        | 0,90              | 0,20         | 8,10          | 42,99                         | 59,98          |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>480</b> | <b>26,43</b>      | <b>21,91</b> | <b>54,31</b>  | <b>529,82</b>                 | <b>60,50</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |                                      |            | <b>67,85</b>      | <b>65,48</b> | <b>181,28</b> | <b>1 593,48</b>               | <b>70,89</b>   |