

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

/Красичкова С. В./

**МЕНЮ**

27 марта 2026 г.

Ясли 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	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	3,83	5,20	16,47	125,46	0,04
2021	230	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,89	3,85	20,36	133,93	0,57
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>8,80</b>	<b>8,85</b>	<b>42,80</b>	<b>283,57</b>	<b>0,63</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	КЕФИР	140	3,94	3,40	5,43	71,99	0,39
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>3,94</b>	<b>3,40</b>	<b>5,43</b>	<b>71,99</b>	<b>0,39</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,81	3,04	1,31	35,94	9,50
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	6,22	6,07	15,92	143,51	7,49
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	50	8,29	8,30	5,75	131,27	1,78
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	110	3,10	4,82	13,93	111,21	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	150	0,11	0,01	8,48	34,69	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>19,13</b>	<b>22,34</b>	<b>50,51</b>	<b>481,42</b>	<b>18,77</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	50	8,34	5,53	1,56	89,33	0,26
2012	334	МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110/30	2,70	4,11	14,50	107,04	2,21
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,26	4,36	27,15	168,74	0,16
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ	90	0,36	0,36	8,82	42,31	9,00
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>16,74</b>	<b>14,36</b>	<b>58,00</b>	<b>431,60</b>	<b>11,65</b>
<b>Всего</b>				<b>48,61</b>	<b>48,95</b>	<b>156,74</b>	<b>1 268,58</b>	<b>31,44</b>

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ «Детский сад № 115»  
/Красичкова С.В./



## МЕНЮ

27 марта 2026 г.

Сад 10,5 часов

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		
<b>Завтрак</b>								
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,65	7,89	19,58	169,30	0,08
2021	230	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,68	5,77	22,70	165,63	0,68
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,95	28,18	0,02
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,43</b>	<b>13,66</b>	<b>49,23</b>	<b>363,11</b>	<b>0,78</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,06</b>	<b>4,37</b>	<b>6,98</b>	<b>92,54</b>	<b>0,50</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,98	3,09	1,83	40,41	15,17
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	7,06	6,13	20,90	167,50	9,63
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	70	12,43	11,44	9,13	189,73	1,94
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	5,53	5,46	24,97	170,74	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	180	0,12	0,02	9,49	38,87	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>27,10</b>	<b>26,27</b>	<b>72,72</b>	<b>638,25</b>	<b>26,74</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	10,58	6,79	2,50	113,73	0,39
2012	334	МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,84	4,14	15,68	112,88	2,81
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,95	28,18	0,02
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	7,50	6,84	38,79	246,71	0,21
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ	90	0,36	0,36	8,82	42,29	9,00
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>21,38</b>	<b>18,13</b>	<b>72,74</b>	<b>543,79</b>	<b>12,23</b>
<b>Всего</b>				<b>64,97</b>	<b>62,43</b>	<b>201,67</b>	<b>1 637,69</b>	<b>40,25</b>