

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

Красичкова С.В./

# МЕНЮ

29 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	2,65	3,56	18,01	111,57	0,00
2021	212	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ЖИДКАЯ	150	4,05	3,76	15,70	113,40	0,42
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,69	2,18	10,96	74,77	0,47
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,39</b>	<b>9,50</b>	<b>44,67</b>	<b>299,74</b>	<b>0,89</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	КЕФИР	140	3,94	3,40	5,43	71,94	0,39
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>3,94</b>	<b>3,40</b>	<b>5,43</b>	<b>71,94</b>	<b>0,39</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,44	3,01	2,58	39,05	1,20
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ГОВЯДИНОЙ	150	6,61	6,91	9,69	127,93	10,99
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	160/20	14,83	9,27	18,82	230,86	8,27
2012	378	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	150	0,13	0,02	12,45	50,71	0,00
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,80	0,10	5,12	24,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>22,81</b>	<b>19,31</b>	<b>48,64</b>	<b>473,35</b>	<b>20,46</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2011	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	110	10,51	12,83	14,63	217,93	1,24
2012	362/1	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ ПОВИДЛА	40	0,08	0,00	15,72	63,21	0,04
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	6,12	24,73	0,02
2008	б/н	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ	20	1,44	1,82	14,18	78,96	0,00
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ	90	0,36	0,36	8,83	42,36	9,01
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>12,47</b>	<b>15,01</b>	<b>59,48</b>	<b>427,19</b>	<b>10,31</b>
<b>Всего</b>				<b>48,61</b>	<b>47,22</b>	<b>158,22</b>	<b>1 272,22</b>	<b>32,05</b>

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

Красичкова С.В./

## МЕНЮ

29 июня 2026 г.

Сад 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	45	3,03	5,29	20,60	138,60	0,00
2021	212	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ЖИДКАЯ	180	4,73	4,99	17,17	133,13	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,29	2,67	12,94	89,68	0,57
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>11,05</b>	<b>12,95</b>	<b>50,71</b>	<b>361,41</b>	<b>1,09</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,49	0,50
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,06</b>	<b>4,37</b>	<b>6,98</b>	<b>92,49</b>	<b>0,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,73	2,96	4,28	46,56	2,00
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ГОВЯДИНОЙ	180	8,20	9,61	12,88	171,38	14,12
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200/20	18,41	12,81	29,58	324,09	10,91
2012	378	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0,16	0,02	13,35	54,52	0,00
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,00	0,13	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>28,50</b>	<b>25,53</b>	<b>66,49</b>	<b>627,55</b>	<b>27,03</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2011	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	14,48	14,91	19,14	271,22	1,49
2012	362/1	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ ПОВИДЛА	50	0,13	0,00	23,76	95,51	0,06
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0,00	7,47	30,23	0,02
2008	б/н	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПРЯНИКИ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ	100	0,40	0,40	9,81	47,05	10,01
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>16,83</b>	<b>16,68</b>	<b>82,01</b>	<b>550,52</b>	<b>11,58</b>
<b>Всего</b>				<b>61,44</b>	<b>59,53</b>	<b>206,19</b>	<b>1 631,97</b>	<b>40,20</b>