

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

Красичкова С.В.

МЕНЮ

30 апреля 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		
Завтрак								
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	7,79	0,80
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7,49	7,38	4,47	114,83	0,47
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,40	1,94	10,18	68,33	0,42
Итого			345	12,77	14,36	31,37	304,25	1,69
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,77	0,18	15,56	66,24	1,27
Итого			160	0,77	0,16	15,56	66,24	1,27
Обед								
2012	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,23	2,88	0,73	29,72	1,20
2021	121	УХА С КРУПОЙ	150	4,69	2,81	9,37	81,80	3,04
2012	289	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	9,96	10,80	3,44	151,16	0,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	4,05	5,94	21,80	157,34	9,91
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,68	22,77	0,00
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,80	0,10	5,12	24,80	0,00
Итого			530	19,73	22,63	46,15	467,39	14,25
Уплотненный Полдник								
2008	184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	110	3,76	4,71	20,02	138,18	0,47
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	5,49	4,03	35,37	199,75	0,12
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	5,85	23,76	0,02
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/АПЕЛЬСИНЫ	90	0,81	0,18	7,29	38,72	54,03
Итого			435	10,14	8,92	68,53	400,41	54,64
Всего				43,41	46,07	161,61	1 238,29	71,85

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

Валентина /Красичкова С.В./

МЕНЮ

30 апреля 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		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	3,03	5,17	20,80	137,48	0,00
2008	б/н	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,90	0,05	1,89	11,54	1,20
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,98	8,77	5,01	135,46	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,29	2,07	12,98	89,85	0,57
Итого			405	16,20	16,67	40,48	374,43	2,29
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Итого			180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Обед								
2012	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	2,93	1,21	32,72	2,00
2021	121	УХА С КРУПОЙ	180	8,82	6,49	15,00	153,74	4,31
2012	289	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	70	13,94	15,98	5,94	222,39	0,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,16	5,96	22,75	161,82	10,39
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,80	27,20	0,00
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,00	0,13	6,40	31,00	0,00
Итого			660	28,31	31,49	58,10	628,87	16,80
Уплотненный Полдник								
2008	184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	140	4,75	5,48	22,89	160,76	0,62
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	90	7,41	5,29	54,45	294,92	0,20
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0,00	7,00	28,40	0,02
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/АПЕЛЬСИНЫ	100	0,90	0,20	8,10	43,02	60,03
Итого			520	13,16	10,97	92,44	527,10	60,87
Всего				58,54	59,30	208,65	1 605,48	81,40