

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

/Красичкова С.В./

# МЕНЮ

6 октября 2026 г.

Ясли 10,5 часов

| 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                       |                     |                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                | 35    | 2,65              | 3,65    | 18,02            | 112,35                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 112                 | ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ                | 150   | 3,88              | 3,29    | 14,59            | 104,09                                   | 0,52                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                   | 180   | 3,30              | 2,81    | 10,93            | 83,04                                    | 0,57                  |
| Итого                         |                     |                                   | 365   | 9,83              | 9,75    | 43,54            | 299,48                                   | 1,09                  |
| II Завтрак                    |                     |                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                      | 160   | 0,80              | 0,16    | 16,03            | 68,25                                    | 1,31                  |
| Итого                         |                     |                                   | 160   | 0,80              | 0,16    | 16,03            | 68,25                                    | 1,31                  |
| Обед                          |                     |                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 30    | 0,26              | 3,12    | 0,82             | 32,88                                    | 0,70                  |
| 2008                          | 99                  | СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ             | 150   | 7,91              | 3,71    | 16,99            | 133,18                                   | 4,16                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ               | 160   | 12,76             | 14,79   | 21,41            | 270,04                                   | 11,08                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 150   | 0,00              | 0,00    | 5,72             | 22,87                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ  | 40    | 0,80              | 0,10    | 5,12             | 24,80                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                   | 530   | 21,73             | 21,72   | 50,06            | 483,77                                   | 15,94                 |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (1ШТ)                | 40    | 4,96              | 4,49    | 0,27             | 81,29                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 131                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                   | 110   | 2,36              | 4,46    | 7,06             | 79,18                                    | 20,96                 |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 150   | 0,08              | 0,00    | 5,88             | 23,85                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА С ПРИСЫПКОЙ               | 60    | 4,68              | 3,59    | 27,58            | 160,93                                   | 0,08                  |
| 2008                          | б/н                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/БАНАНЫ              | 95    | 1,43              | 0,48    | 19,98            | 91,33                                    | 9,51                  |
| Итого                         |                     |                                   | 455   | 13,51             | 13,02   | 60,77            | 416,58                                   | 30,57                 |
| Всего                         |                     |                                   |       | 45,87             | 44,65   | 170,40           | 1 268,08                                 | 48,91                 |

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

/Красичкова С.В./

# МЕНЮ

6 октября 2026 г.

Сад 10,5 часов

| 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                       |                     |                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                | 45    | 3,03              | 5,29    | 20,60            | 138,60                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 112                 | ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ                | 180   | 5,02              | 4,49    | 20,35            | 142,75                                   | 0,57                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                   | 180   | 3,36              | 2,83    | 12,02            | 87,91                                    | 0,57                  |
| Итого                         |                     |                                   | 405   | 11,41             | 12,61   | 52,97            | 369,26                                   | 1,14                  |
| 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                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 50    | 0,51              | 2,98    | 1,49             | 35,81                                    | 1,34                  |
| 2008                          | 99                  | СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ             | 180   | 13,33             | 8,02    | 22,64            | 216,15                                   | 5,38                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ               | 200   | 14,33             | 16,81   | 25,51            | 311,30                                   | 13,58                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 180   | 0,00              | 0,00    | 7,74             | 30,96                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ  | 50    | 1,00              | 0,13    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                   | 660   | 29,17             | 27,94   | 63,78            | 625,22                                   | 20,30                 |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (1ШТ)                | 40    | 4,96              | 4,49    | 0,27             | 61,29                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 131                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                   | 130   | 2,86              | 6,26    | 8,76             | 104,80                                   | 23,96                 |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 190   | 0,10              | 0,00    | 7,94             | 32,16                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА С ПРИСЫПКОЙ               | 80    | 6,87              | 6,31    | 40,22            | 244,90                                   | 0,16                  |
| 2008                          | б/н                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/БАНАНЫ              | 100   | 1,50              | 0,50    | 21,00            | 96,00                                    | 10,00                 |
| Итого                         |                     |                                   | 540   | 16,29             | 17,56   | 78,19            | 539,15                                   | 34,14                 |
| Всего                         |                     |                                   |       | 57,74             | 58,28   | 212,57           | 1 608,71                                 | 57,02                 |