

Утверждаю



Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

Красичкова С. В./

МЕНЮ

10 марта 2026 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептов	№ 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	5,29	20,80	138,60	0,00
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	180	5,02	4,52	20,30	142,76	0,57
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	2,85	12,08	88,33	0,57
Итого			405	11,43	12,66	52,96	369,69	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	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,68	2,78	3,97	43,48	1,86
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ГОВЯДИНОЙ	180	6,38	7,55	10,75	137,29	12,06
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200/20	16,39	11,88	26,76	294,73	9,61
2012	378	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0,14	0,02	11,20	45,83	0,00
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,00	0,13	6,40	31,00	0,00
Итого			680	24,59	22,36	59,08	552,33	23,53
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	6,28	8,77	105,01	23,96
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0,00	7,91	32,05	0,02
2008	467	БУЛОЧКА С ПРИСЫПКОЙ	80	6,83	6,29	40,22	244,66	0,16
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/БАНАНЫ	100	1,50	0,50	20,99	95,97	10,00
Итого			540	16,25	17,56	78,16	538,98	34,14
Всего				53,14	52,75	207,83	1 536,08	60,25

Утверждаю



МЕНЮ
10 марта 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		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,65	3,60	18,02	111,93	0,00
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	3,89	3,58	14,54	106,34	0,52
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	2,85	11,30	85,31	0,57
Итого			365	9,92	10,01	43,86	303,58	1,09
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,79	0,16	15,92	67,78	1,30
Итого			160	0,79	0,16	15,92	67,78	1,30
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,43	2,46	2,52	33,84	1,18
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ГОВЯДИНОЙ	150	5,42	5,81	8,53	108,46	9,97
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ	160/20	13,85	8,83	18,51	213,08	7,73
2012	378	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	150	0,12	0,02	10,45	42,62	0,00
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,80	0,10	5,12	24,80	0,00
Итого			550	20,62	17,22	43,13	422,80	18,88
Уплотненный Полдник								
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (1ШТ)	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,38	4,45	7,04	79,16	20,82
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,21	25,09	0,02
2008	467	БУЛОЧКА С ПРИСЫПКОЙ	60	4,81	4,10	27,54	165,99	0,08
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/БАНАНЫ	95	1,42	0,47	19,94	91,14	9,49
Итого			455	13,63	13,51	61,00	422,67	30,51
Всего				44,96	40,90	163,91	1 216,83	51,78