

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

Красичкова С. В.

# МЕНЮ

22 мая 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	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	3,81	5,08	16,52	124,65	0,04
2021	230	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,88	3,68	20,18	133,56	0,57
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	6,02	24,38	0,02
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>8,77</b>	<b>8,76</b>	<b>42,72</b>	<b>282,59</b>	<b>0,63</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	КЕФИР	140	3,94	3,40	5,43	71,93	0,39
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>3,94</b>	<b>3,40</b>	<b>5,43</b>	<b>71,93</b>	<b>0,39</b>
<b>Обед</b>								
2012	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,23	2,83	0,73	29,32	1,20
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	5,94	6,16	14,42	137,28	7,27
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	50	8,28	8,39	5,75	131,97	1,78
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	110	3,09	4,82	13,89	111,01	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	150	0,11	0,01	8,38	34,29	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>18,45</b>	<b>22,31</b>	<b>48,29</b>	<b>468,68</b>	<b>10,25</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	50	8,34	5,44	1,56	88,58	0,26
2012	334	МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110/30	2,69	4,02	14,50	106,25	2,21
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	6,02	24,38	0,02
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,27	4,50	27,26	170,38	0,16
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ	90	0,36	0,36	8,83	42,33	9,01
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>16,74</b>	<b>14,32</b>	<b>58,17</b>	<b>431,92</b>	<b>11,66</b>
<b>Всего</b>				<b>47,90</b>	<b>48,79</b>	<b>154,61</b>	<b>1 255,12</b>	<b>22,93</b>

Утверждаю



Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

Красичкова С.В./

# МЕНЮ

22 мая 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	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,66	7,92	19,54	169,40	0,08
2021	230	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,67	5,71	22,63	164,80	0,68
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,02	28,47	0,02
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,42</b>	<b>13,63</b>	<b>49,19</b>	<b>362,67</b>	<b>0,78</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,52	0,50
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,06</b>	<b>4,37</b>	<b>6,98</b>	<b>92,52</b>	<b>0,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	2,91	1,21	32,56	2,00
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	6,45	6,17	17,99	153,80	9,23
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	70	12,43	11,51	9,13	190,33	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	9,53	39,02	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>25,92</b>	<b>26,20</b>	<b>69,23</b>	<b>617,45</b>	<b>13,17</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	10,56	6,82	2,50	114,03	0,39
2012	334	МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,84	4,17	15,68	113,15	2,61
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,02	28,47	0,02
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	7,47	6,83	38,71	246,26	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>21,35</b>	<b>18,18</b>	<b>72,73</b>	<b>544,20</b>	<b>12,23</b>
<b>Всего</b>				<b>63,75</b>	<b>62,38</b>	<b>198,13</b>	<b>1 616,84</b>	<b>26,68</b>