

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

/Красичкова С.В./

# МЕНЮ

28 июля 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 ФАСОЛЕВЫЙ С МЯСОМ             | 150   | 7,58              | 3,78    | 16,84            | 133,24                                   | 5,62                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ               | 160   | 12,76             | 14,79   | 21,40            | 270,02                                   | 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   | 21,40             | 21,79   | 49,90            | 483,81                                   | 17,40                 |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (1ШТ)                | 40    | 4,96              | 4,49    | 0,27             | 61,29                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 131                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                   | 110   | 2,36              | 4,46    | 7,06             | 79,17                                    | 20,96                 |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 150   | 0,08              | 0,00    | 5,88             | 23,85                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 487                 | БУЛОЧКА С ПРИСЫПКОЙ               | 60    | 4,68              | 3,59    | 27,58            | 160,93                                   | 0,08                  |
| 2008                          | б/н                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ГРУША               | 95    | 0,38              | 0,28    | 9,78             | 44,61                                    | 4,75                  |
| Итого                         |                     |                                   | 455   | 12,46             | 12,82   | 50,57            | 369,85                                   | 25,81                 |
| Всего                         |                     |                                   |       | 44,49             | 44,52   | 160,04           | 1 221,39                                 | 45,61                 |

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

/Красичкова С.В./

# МЕНЮ

28 июля 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              | 4,45    | 20,43            | 142,76                                   | 0,57                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                      | 180   | 3,40              | 2,86    | 11,98            | 88,21                                    | 0,57                  |
| Итого                         |                     |                                      | 405   | 11,45             | 12,60   | 53,01            | 369,57                                   | 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<br>ЛУКОМ | 50    | 0,51              | 3,02    | 1,49             | 36,19                                    | 1,34                  |
| 2008                          | 99                  | СУП ФАСОЛЕВЫЙ С МЯСОМ                | 180   | 12,84             | 8,08    | 22,37            | 215,63                                   | 7,38                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                  | 200   | 14,33             | 16,85   | 25,49            | 311,69                                   | 13,58                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 180   | 0,00              | 0,00    | 7,79             | 31,13                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ  | 50    | 1,00              | 0,13    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 660   | 28,68             | 28,08   | 63,54            | 625,64                                   | 22,30                 |
| 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              | 8,23    | 8,77             | 104,57                                   | 23,96                 |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 190   | 0,10              | 0,00    | 7,99             | 32,33                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА С ПРИСЫПКОЙ                  | 80    | 6,89              | 6,29    | 40,22            | 245,00                                   | 0,18                  |
| 2008                          | б/н                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ГРУША                  | 100   | 0,40              | 0,30    | 10,30            | 46,99                                    | 5,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 540   | 15,21             | 17,31   | 67,55            | 490,18                                   | 29,14                 |
| Всего                         |                     |                                      |       | 56,21             | 58,16   | 201,73           | 1 560,47                                 | 54,02                 |