

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

/Красичкова С. В./

МЕНЮ

31 марта 2026 г.

Ясли 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,33	5,02	15,78	114,88	0,00
2021	212	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ЖИДКАЯ	150	4,03	3,58	15,75	111,87	0,42
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,68	2,17	10,43	72,63	0,47
Итого			365	9,04	10,77	41,96	299,38	0,89
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								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,58	3,16	1,19	36,27	8,52
2008	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,55	4,27	13,99	116,73	3,88
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	10,09	11,51	17,60	214,48	8,72
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,56	0,78	2,92	20,92	0,01
2012	378	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	150	0,10	0,01	10,92	44,39	0,00
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,80	0,10	5,12	24,80	0,00
Итого			550	17,66	19,83	51,74	457,59	21,13
Уплотненный Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,12	12,03	10,05	220,01	0,33
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,84	1,48	6,10	41,26	0,16
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	5,80	22,75	0,02
2008	б/н	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ	10	0,72	0,91	7,09	39,48	0,00
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/БАНАНЫ	85	0,79	0,26	11,12	50,82	5,29
Итого			385	19,55	14,68	39,96	374,32	5,80
Всего				47,04	45,44	149,58	1 199,07	29,12

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

/Красичкова С.В./

МЕНЮ

31 марта 2026 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	3,09	5,31	21,02	140,65	0,00
2021	212	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ЖИДКАЯ	180	5,23	6,01	18,88	150,40	0,57
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,28	2,68	12,71	88,65	0,57
Итого			405	11,60	13,98	52,39	379,70	1,14
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,85	0,17	17,21	73,27	1,40
Итого			180	0,85	0,17	17,21	73,27	1,40
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,95	3,04	2,11	40,96	14,71
2008	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,94	5,36	16,86	139,70	4,55
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,01	15,41	22,05	274,98	10,95
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	1,06	1,56	5,67	40,97	0,01
2012	378	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0,15	0,02	12,88	52,52	0,00
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,00	0,13	6,40	31,00	0,00
Итого			680	21,11	25,52	65,95	580,13	30,22
Уплотненный Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21,76	17,98	13,28	305,93	0,39
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,85	2,24	6,78	50,86	0,16
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0,00	7,26	29,45	0,02
2008	б/н	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ВАФЛИ	20	0,49	0,57	13,38	61,26	0,00
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/БАНАНЫ	100	0,93	0,31	13,07	59,74	6,22
Итого			480	24,13	21,10	53,77	507,24	6,79
Всего				57,69	60,77	189,32	1 540,34	39,55