

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

Красичкова С.В.

*С.В. Красичкова*

# МЕНЮ

2 июля 2026 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	3,03	5,29	20,60	138,60	0,00
2008	б/н	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,02	8,86	5,01	136,26	0,52
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,36	2,84	12,02	87,98	0,57
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>16,31</b>	<b>17,05</b>	<b>39,52</b>	<b>374,48</b>	<b>2,29</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,87</b>	<b>0,17</b>	<b>17,63</b>	<b>75,08</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ	50	0,69	2,97	3,81	44,84	1,50
2008	89	РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ	180	2,59	3,76	16,68	111,63	5,09
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	12,15	14,91	7,16	211,07	0,01
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,51	4,54	28,76	173,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,94	27,74	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>20,94</b>	<b>26,31</b>	<b>69,75</b>	<b>600,26</b>	<b>6,60</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	25,13	18,43	16,74	338,28	0,37
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,86	2,33	8,87	60,05	0,16
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02
2008	б/н	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ	20	1,44	1,82	14,18	78,96	0,00
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ГРУШИ	100	0,40	0,30	10,31	47,02	5,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>27,93</b>	<b>22,88</b>	<b>57,08</b>	<b>552,60</b>	<b>5,55</b>
<b>Всего</b>				<b>66,05</b>	<b>66,41</b>	<b>183,98</b>	<b>1 602,42</b>	<b>15,88</b>

Утверждаю



Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

Красичкова С.В.

# МЕНЮ

2 июля 2026 г.

Ясли 10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,28	5,00	15,48	113,30	0,00
2008	б/н	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,60	0,04	1,26	7,75	0,80
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7,50	7,52	4,47	116,20	0,47
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,50	2,10	9,71	68,40	0,42
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>12,88</b>	<b>14,66</b>	<b>30,90</b>	<b>305,65</b>	<b>1,69</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,77	0,16	15,39	65,54	1,26
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,77</b>	<b>0,16</b>	<b>15,39</b>	<b>65,54</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ	30	0,41	2,80	2,29	38,11	0,90
2008	89	РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ	150	2,39	2,12	16,22	93,97	4,89
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	8,38	9,34	6,97	145,18	0,01
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	3,23	4,39	20,56	134,64	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,88	23,49	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>15,21</b>	<b>18,75</b>	<b>57,04</b>	<b>458,19</b>	<b>5,80</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,07	11,94	12,98	230,67	0,27
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,85	2,45	6,34	50,99	0,16
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	6,04	24,43	0,02
2008	б/н	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ	10	0,72	0,91	7,09	39,48	0,00
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ГРУШИ	95	0,38	0,29	9,80	44,72	4,76
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>19,10</b>	<b>15,59</b>	<b>42,25</b>	<b>390,29</b>	<b>5,21</b>
<b>Всего</b>				<b>47,96</b>	<b>49,16</b>	<b>145,58</b>	<b>1 219,67</b>	<b>13,96</b>