

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

Красичкова С.В./

МЕНЮ

10 июня 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 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40 | 4,05 | 6,07 | 14,86 | 128,15 | 0,06 |
| 2021 | 235 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 4,82 | 3,83 | 19,87 | 133,77 | 0,52 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,08 | 0,00 | 5,75 | 23,25 | 0,02 |
| Итого | | | 370 | 8,95 | 9,90 | 40,48 | 285,17 | 0,60 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 385 | МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 140 | 4,07 | 3,51 | 6,74 | 75,81 | 1,83 |
| Итого | | | 140 | 4,07 | 3,51 | 6,74 | 75,81 | 1,83 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 30 | 0,36 | 3,01 | 1,89 | 36,42 | 0,56 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 150 | 6,00 | 5,38 | 13,86 | 128,28 | 5,01 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ | 160 | 10,21 | 13,56 | 12,03 | 211,68 | 14,08 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ИЗЮМ) | 150 | 0,18 | 0,04 | 10,74 | 44,35 | 0,00 |
| 2008 | б/н | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 0,80 | 0,10 | 5,12 | 24,80 | 0,00 |
| Итого | | | 530 | 17,55 | 22,09 | 43,64 | 445,53 | 19,65 |
| Уплотненный Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 239 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 50 | 1,60 | 3,05 | 3,04 | 45,58 | 0,34 |
| 2021 | 423 | СОУС ПОЛЬСКИЙ | 20 | 1,84 | 2,94 | 3,22 | 45,83 | 0,00 |
| 2012 | 125 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ | 110 | 2,17 | 3,20 | 17,58 | 108,03 | 8,88 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 160 | 2,52 | 2,10 | 9,43 | 87,47 | 0,42 |
| 2008 | б/н | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,16 | 0,84 | 14,83 | 72,98 | 0,00 |
| 2008 | б/н | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ | 95 | 0,35 | 0,35 | 8,57 | 41,12 | 8,75 |
| Итого | | | 465 | 10,44 | 12,48 | 56,67 | 381,01 | 18,39 |
| Всего | | | | 41,01 | 47,98 | 147,53 | 1 187,52 | 40,47 |

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

Красичкова С.В./

МЕНЮ

10 июня 2026 г.

Сад 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 50 | 5,10 | 7,87 | 17,21 | 157,78 | 0,08 |
| 2021 | 235 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 5,97 | 6,08 | 24,02 | 175,43 | 0,62 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,10 | 0,00 | 6,59 | 26,74 | 0,02 |
| Итого | | | 410 | 11,17 | 13,95 | 47,82 | 359,95 | 0,72 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 385 | МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 180 | 5,23 | 4,51 | 8,66 | 97,42 | 2,35 |
| Итого | | | 180 | 5,23 | 4,51 | 8,66 | 97,42 | 2,35 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 50 | 0,59 | 2,96 | 3,14 | 42,10 | 0,94 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 8,20 | 8,23 | 17,63 | 178,02 | 5,09 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ | 200 | 13,51 | 16,68 | 21,78 | 292,14 | 15,79 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ИЗЮМ) | 180 | 0,24 | 0,06 | 13,41 | 55,52 | 0,00 |
| 2008 | б/н | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 1,00 | 0,13 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| Итого | | | 660 | 23,54 | 28,06 | 62,36 | 598,78 | 21,82 |
| Уплотненный Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 239 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 70 | 2,01 | 4,28 | 5,52 | 67,77 | 0,34 |
| 2021 | 423 | СОУС ПОЛЬСКИЙ | 30 | 2,13 | 3,75 | 6,07 | 66,44 | 0,00 |
| 2012 | 125 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ | 130 | 2,57 | 5,17 | 20,73 | 140,01 | 10,46 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,40 | 2,89 | 11,55 | 86,65 | 0,59 |
| 2008 | б/н | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,16 | 0,84 | 14,83 | 72,98 | 0,00 |
| 2008 | б/н | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ | 100 | 0,37 | 0,37 | 8,99 | 43,11 | 9,17 |
| Итого | | | 540 | 12,64 | 17,30 | 67,69 | 476,96 | 20,56 |
| Всего | | | | 52,58 | 63,82 | 186,53 | 1 533,11 | 45,45 |