

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ «Детский сад № 115»  
/Красичкова С.В./**МЕНЮ**  
15 сентября 2025 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                       |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                                   | 35     | 2,28              | 5,00    | 15,46            | 113,30                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2021                          | 212                 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ<br>ЖИДКАЯ                 | 150    | 4,74              | 4,29    | 17,02            | 126,20                                   | 0,52                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                        | 180    | 3,25              | 2,67    | 11,91            | 85,41                                    | 0,57                  |
|                               |                     |                                                   | 365    | 10,27             | 11,96   | 44,39            | 324,91                                   | 1,09                  |
| Итого                         |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| II Завтрак                    |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                                   | 140    | 3,94              | 3,40    | 5,44             | 72,04                                    | 0,39                  |
| 2012                          | 401                 | КЕФИР                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                                   | 140    | 3,94              | 3,40    | 5,44             | 72,04                                    | 0,39                  |
| Итого                         |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| Обед                          |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                                   | 30     | 0,44              | 2,73    | 2,58             | 36,53                                    | 1,21                  |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 95                  | СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ И ГОВЯДИНОЙ     | 150    | 3,89              | 4,90    | 9,61             | 98,79                                    | 10,96                 |
| 2012                          | 294                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ<br>И СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 160/20 | 14,68             | 9,20    | 18,52            | 228,37                                   | 8,25                  |
| 2012                          | 378                 | КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ                                    | 150    | 0,11              | 0,01    | 10,68            | 43,49                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ               | 40     | 0,80              | 0,10    | 5,12             | 24,80                                    | 0,00                  |
|                               |                     |                                                   | 550    | 19,92             | 16,94   | 46,51            | 431,98                                   | 20,42                 |
| Итого                         |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                                   | 100    | 9,96              | 11,81   | 12,89            | 199,32                                   | 0,98                  |
| 2011                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>МОРКОВЬЮ                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 362/1               | СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ ПОВИДЛА                         | 30     | 0,08              | 0,00    | 14,90            | 59,97                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | КОНДИТЕРСКИЕ<br>ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ                   | 10     | 0,72              | 0,91    | 7,09             | 39,48                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 160    | 0,08              | 0,00    | 6,08             | 24,58                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ                              | 90     | 0,36              | 0,36    | 8,81             | 42,24                                    | 8,90                  |
|                               |                     |                                                   | 390    | 11,20             | 13,08   | 49,77            | 365,59                                   | 10,98                 |
| Итого                         |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| Всего                         |                     |                                                   |        | 45,33             | 45,38   | 146,11           | 1 194,52                                 | 31,10                 |

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ «Детский сад № 115»  
/Красичкова С.В./**МЕНЮ**  
15 сентября 2025 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                       |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                                   | 45     | 3,03              | 5,29    | 20,60            | 138,60                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                | 180    | 5,79              | 6,53    | 20,52            | 164,68                                   | 0,62                  |
| 2021                          | 212                 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ<br>ЖИДКАЯ                 | 180    | 3,63              | 9,80    | 27,74            | 213,69                                   | 0,00                  |
| 2021                          | 212                 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ<br>ЖИДКАЯ (ЛЕЧ.ДИЕТ)      | 180    | 3,86              | 3,15    | 13,88            | 100,22                                   | 0,68                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                        | 180    | 0,31              | 0,00    | 19,62            | 79,70                                    | 0,10                  |
| 2011                          | 376/1               | ЧАЙ С ПОВИДЛОМ,ДЖЕМОМ<br>(ЛЕЧ.ДИЕТ)               | 405    | 12,68             | 14,97   | 55,00            | 403,50                                   | 1,30                  |
| Итого                         |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| II Завтрак                    |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                                   | 180    | 5,06              | 4,37    | 6,98             | 92,51                                    | 0,50                  |
| 2012                          | 401                 | КЕФИР                                             | 180    | 5,06              | 4,37    | 6,98             | 92,51                                    | 0,50                  |
| Итого                         |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| Обед                          |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                                   | 50     | 0,73              | 2,93    | 4,27             | 46,32                                    | 2,00                  |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                   | 180    | 5,77              | 7,69    | 11,17            | 137,60                                   | 12,06                 |
| 2008                          | 95                  | СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ И ГОВЯДИНОЙ     | 200/20 | 19,70             | 13,29   | 29,59            | 333,70                                   | 10,92                 |
| 2012                          | 294                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ<br>И СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 180    | 0,13              | 0,02    | 13,07            | 53,18                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 378                 | КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ                                    | 50     | 1,00              | 0,13    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ               | 680    | 27,33             | 24,06   | 64,50            | 601,80                                   | 24,98                 |
| Итого                         |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>МОРКОВЬЮ                | 120    | 12,39             | 13,17   | 19,89            | 249,90                                   | 1,31                  |
| 2012                          | 362/1               | СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ ПОВИДЛА                         | 30     | 0,11              | 0,00    | 20,52            | 82,46                                    | 0,05                  |
| 2008                          | б/н                 | КОНДИТЕРСКИЕ<br>ИЗДЕЛИЯ/ПРЯНИКИ                   | 30     | 1,72              | 1,37    | 21,83            | 106,51                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 190    | 0,10              | 0,00    | 7,52             | 30,49                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ                              | 90     | 0,36              | 0,36    | 8,82             | 42,28                                    | 9,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| Всего                         |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                                   |        | 59,75             | 58,30   | 205,06           | 1 609,45                                 | 37,00                 |