

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

/Красичкова С.В./

**МЕНЮ**

21 сентября 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              | 3,50    | 18,01            | 110,99                                   | 0,00                  |
| 2021                          | 212                 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ<br>ЖИДКАЯ                 | 150    | 4,05              | 3,65    | 15,62            | 111,99                                   | 0,42                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                        | 180    | 2,68              | 2,18    | 10,79            | 74,08                                    | 0,47                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 365    | 9,38              | 9,33    | 44,42            | 297,06                                   | 0,89                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 401                 | КЕФИР                                             | 140    | 3,95              | 3,40    | 5,44             | 72,07                                    | 0,39                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 140    | 3,95              | 3,40    | 5,44             | 72,07                                    | 0,39                  |
| Обед                          |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                   | 30     | 0,44              | 2,94    | 2,56             | 38,38                                    | 1,20                  |
| 2008                          | 95                  | СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ И ГОВЯДИНОЙ     | 150    | 6,66              | 7,03    | 9,65             | 128,92                                   | 10,97                 |
| 2012                          | 294                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ<br>И СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 160/20 | 14,74             | 9,24    | 18,54            | 228,79                                   | 8,26                  |
| 2012                          | 378                 | КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ                                    | 150    | 0,13              | 0,02    | 12,37            | 50,41                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ               | 40     | 0,80              | 0,10    | 5,12             | 24,80                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 550    | 22,77             | 19,33   | 48,24            | 471,30                                   | 20,43                 |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>МОРКОВЬЮ                | 110    | 10,60             | 12,84   | 14,51            | 217,83                                   | 1,24                  |
| 2012                          | 362/1               | СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ ПОВИДЛА                         | 40     | 0,08              | 0,00    | 15,84            | 63,67                                    | 0,04                  |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 160    | 0,08              | 0,00    | 5,97             | 24,18                                    | 0,02                  |
| 2008                          | б/н                 | КОНДИТЕРСКИЕ<br>ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ                   | 20     | 1,44              | 1,82    | 14,18            | 78,96                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ                              | 90     | 0,36              | 0,36    | 8,84             | 42,39                                    | 9,02                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 420    | 12,56             | 15,02   | 59,34            | 427,03                                   | 10,32                 |
| Всего                         |                     |                                                   |        | 48,66             | 47,08   | 157,44           | 1 267,46                                 | 32,03                 |

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

/Красичкова С.В./

**МЕНЮ**

21 сентября 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                  |
| 2021                          | 212                 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ<br>ЖИДКАЯ                 | 180    | 4,74              | 4,98    | 17,24            | 133,24                                   | 0,52                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                        | 180    | 3,28              | 2,67    | 12,90            | 89,49                                    | 0,57                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 405    | 11,05             | 12,94   | 50,74            | 361,33                                   | 1,09                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 401                 | КЕФИР                                             | 180    | 5,06              | 4,37    | 6,98             | 92,54                                    | 0,50                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 180    | 5,06              | 4,37    | 6,98             | 92,54                                    | 0,50                  |
| Обед                          |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                   | 50     | 0,73              | 2,99    | 4,28             | 46,82                                    | 2,00                  |
| 2008                          | 95                  | СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ И ГОВЯДИНОЙ     | 180    | 8,21              | 9,65    | 12,90            | 171,86                                   | 14,13                 |
| 2012                          | 294                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ<br>И СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 200/20 | 18,39             | 12,80   | 29,61            | 324,12                                   | 10,91                 |
| 2012                          | 378                 | КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ                                    | 180    | 0,16              | 0,02    | 13,43            | 54,82                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ               | 50     | 1,00              | 0,13    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 680    | 28,49             | 25,59   | 66,62            | 628,62                                   | 27,04                 |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>МОРКОВЬЮ                | 130    | 14,52             | 14,96   | 19,14            | 271,94                                   | 1,49                  |
| 2012                          | 362/1               | СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ ПОВИДЛА                         | 50     | 0,13              | 0,00    | 23,81            | 95,69                                    | 0,06                  |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 190    | 0,10              | 0,00    | 7,53             | 30,52                                    | 0,02                  |
| 2008                          | б/н                 | кондитерские<br>изделия/пряники                   | 30     | 1,72              | 1,37    | 21,83            | 106,51                                   | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ                              | 100    | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    | 10,00                 |
| Итого                         |                     |                                                   | 500    | 16,87             | 16,73   | 82,11            | 551,66                                   | 11,57                 |
| Всего                         |                     |                                                   |        | 61,47             | 59,63   | 206,45           | 1 634,15                                 | 40,20                 |

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

/Красичкова С.В./

**МЕНЮ**

21 сентября 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                  |
| 2021                          | 212                 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ<br>ЖИДКАЯ                 | 180    | 4,74              | 4,98    | 17,24            | 133,24                                   | 0,52                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                        | 180    | 3,28              | 2,67    | 12,90            | 89,49                                    | 0,57                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 405    | 11,05             | 12,94   | 50,74            | 361,33                                   | 1,09                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 401                 | КЕФИР                                             | 180    | 5,06              | 4,37    | 6,98             | 92,54                                    | 0,50                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 180    | 5,06              | 4,37    | 6,98             | 92,54                                    | 0,50                  |
| Обед                          |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                   | 50     | 0,73              | 2,99    | 4,28             | 46,82                                    | 2,00                  |
| 2008                          | 95                  | СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ И ГОВЯДИНОЙ     | 180    | 8,21              | 9,65    | 12,90            | 171,86                                   | 14,13                 |
| 2012                          | 294                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ<br>И СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 200/20 | 18,39             | 12,80   | 29,61            | 324,12                                   | 10,91                 |
| 2012                          | 378                 | КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ                                    | 180    | 0,16              | 0,02    | 13,43            | 54,82                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ               | 50     | 1,00              | 0,13    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 680    | 28,49             | 25,59   | 66,62            | 628,62                                   | 27,04                 |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>МОРКОВЬЮ                | 130    | 14,52             | 14,96   | 19,14            | 271,94                                   | 1,49                  |
| 2012                          | 362/1               | СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ ПОВИДЛА                         | 50     | 0,13              | 0,00    | 23,81            | 95,69                                    | 0,06                  |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 190    | 0,10              | 0,00    | 7,53             | 30,52                                    | 0,02                  |
| 2008                          | б/н                 | КОНДИТЕРСКИЕ<br>ИЗДЕЛИЯ/ПРЯНИКИ                   | 30     | 1,72              | 1,37    | 21,83            | 106,51                                   | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ                              | 100    | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    | 10,00                 |
| Итого                         |                     |                                                   | 500    | 16,87             | 16,73   | 82,11            | 551,66                                   | 11,57                 |
| Всего                         |                     |                                                   |        | 61,47             | 59,63   | 206,45           | 1 634,15                                 | 40,20                 |