

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

/Красичкова С.В./

# МЕНЮ

24 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    | 2,28              | 5,00    | 15,46            | 113,30                                   | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ                | 20    | 0,60              | 0,04    | 1,26             | 7,78                                     | 0,80                  |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                       | 130   | 7,49              | 7,34    | 4,47             | 114,47                                   | 0,47                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                         | 160   | 2,44              | 2,06    | 9,45             | 66,81                                    | 0,42                  |
| Итого                         |                     |                                         | 345   | 12,81             | 14,44   | 30,64            | 302,36                                   | 1,69                  |
| II Завтрак                    |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 160   | 0,77              | 0,16    | 15,51            | 66,04                                    | 1,27                  |
| Итого                         |                     |                                         | 160   | 0,77              | 0,16    | 15,51            | 66,04                                    | 1,27                  |
| Обед                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ               | 30    | 0,41              | 2,86    | 2,29             | 36,63                                    | 0,90                  |
| 2008                          | 89                  | РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ                       | 150   | 5,74              | 1,99    | 16,23            | 106,14                                   | 4,95                  |
| 2012                          | 278                 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО<br>МЯСА       | 50    | 8,43              | 9,43    | 6,97             | 146,19                                   | 0,01                  |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>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    | 5,65             | 22,57                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ     | 40    | 0,80              | 0,10    | 5,12             | 24,80                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 530   | 18,61             | 18,77   | 56,82            | 470,97                                   | 5,86                  |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                    | 100   | 17,01             | 11,75   | 10,12            | 217,55                                   | 0,31                  |
| 2012                          | 351                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                 | 30    | 0,85              | 2,40    | 6,45             | 50,97                                    | 0,16                  |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 160   | 0,08              | 0,00    | 5,82             | 23,57                                    | 0,02                  |
| 2008                          | б/н                 | кондитерские<br>изделия/печенье         | 10    | 0,72              | 0,91    | 7,09             | 39,48                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/СЛИВА                     | 95    | 0,76              | 0,28    | 9,11             | 46,49                                    | 9,49                  |
| Итого                         |                     |                                         | 395   | 19,42             | 15,34   | 38,59            | 378,06                                   | 9,98                  |
| Всего                         |                     |                                         |       | 51,61             | 48,71   | 141,56           | 1 217,43                                 | 18,80                 |

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

(Красичкова С.В.)

# МЕНЮ

24 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                  |
| 2008                          | б/н                 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ                | 30    | 0,90              | 0,06    | 1,89             | 11,64                                    | 1,20                  |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                       | 150   | 8,99              | 8,84    | 5,01             | 136,05                                   | 0,52                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                         | 180   | 3,36              | 2,83    | 12,07            | 88,15                                    | 0,57                  |
| Итого                         |                     |                                         | 405   | 16,28             | 17,02   | 39,57            | 374,44                                   | 2,29                  |
| II Завтрак                    |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 180   | 0,87              | 0,17    | 17,63            | 75,08                                    | 1,44                  |
| Итого                         |                     |                                         | 180   | 0,87              | 0,17    | 17,63            | 75,08                                    | 1,44                  |
| Обед                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ               | 50    | 0,69              | 2,92    | 3,81             | 44,40                                    | 1,50                  |
| 2008                          | 89                  | РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ                       | 180   | 5,92              | 3,91    | 16,66            | 126,13                                   | 5,15                  |
| 2012                          | 278                 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО<br>МЯСА       | 70    | 12,15             | 14,91   | 7,16             | 211,07                                   | 0,01                  |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130   | 4,52              | 4,54    | 28,80            | 174,15                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 180   | 0,00              | 0,00    | 6,95             | 27,78                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ     | 50    | 1,00              | 0,13    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 660   | 24,28             | 26,41   | 69,78            | 614,53                                   | 6,66                  |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                    | 120   | 21,30             | 17,44   | 14,11            | 302,31                                   | 0,35                  |
| 2012                          | 351                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                 | 50    | 0,86              | 2,37    | 8,84             | 60,30                                    | 0,16                  |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 190   | 0,10              | 0,00    | 7,03             | 28,49                                    | 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/СЛИВА                     | 100   | 0,80              | 0,30    | 9,60             | 49,02                                    | 10,00                 |
| Итого                         |                     |                                         | 480   | 24,50             | 21,93   | 53,76            | 519,08                                   | 10,53                 |
| Всего                         |                     |                                         |       | 65,93             | 65,53   | 180,74           | 1 583,13                                 | 20,92                 |