

Утверждаю

Врио заведующей
МДОУ детский сад №15
Захаревич Т.Е./

МЕНЮ

20 января 2026 г.

Сад



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2011	2/4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	2,78	3,08	19,54	116,81	0,00
2008	213	ЯИЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2011	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,88	0,54	3,46	22,87	0,00
2011	9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	38	3,20	0,32	36,72	162,59	0,00
Итого			378	11,96	8,54	60,02	365,27	0,00
II Завтрак								
2011	23	ЯБЛОКО	114	0,44	0,44	10,79	51,75	4,54
Итого			114	0,44	0,44	10,79	51,75	4,54
Обед								
2011	21/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	50	0,64	4,90	3,64	61,24	1,53
2001	37	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕТЦКАМИ И КУРОЙ	160	6,80	7,30	6,05	117,26	3,19
2011	4/7	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	6,99	0,42	3,02	44,19	0,83
2011	45/3	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	110	2,65	2,76	27,90	146,99	0,00
2011	1/11	СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюдам)	40	0,01	1,60	0,41	16,07	0,00
	233	КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	22,24	88,96	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
Итого			630	20,30	17,41	83,82	573,63	5,55
Полдник								
2011	18/3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,37	4,44	14,12	107,10	11,50
2011	6/12	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	60	0,98	8,50	4,23	97,57	0,02
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,15	0,00	7,24	29,52	0,00
2011	9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	38	3,20	0,32	36,72	162,59	0,00
Итого			408	6,70	13,26	62,31	396,78	11,52
Всего				39,40	39,65	216,94	1 387,43	21,61

Дж