Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №15" ул.Кольцевая 49
_____ /Рыбчинская Т.Ф./

МЕНЮ

3 марта 2026 г.

Возраст 10,5

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13	12,9	2,3	177	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	1,3	0,1	52	0
2008		БАТОН	33	1,1	0,4	42,3	52	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	3,3	10,4	88	0,7
Итого			**348**	**18,1**	**17,9**	**55,1**	**369**	**0,9**
II Завтрак								
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛ	100	0,2	0,2	8,8	38	1,6
Итого			100	0,2	0,2	8,8	38	1,6
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,9	2,6	10,9	79	9,4
2008	258	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	8,3	15,8	20,3	257	10,1
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			6,9	28	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,1	0,2	20,8	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	3,7	11,3	22	77	0
Итого			584	**15**	**29,9**	**80,9**	**479**	**19,5**
Уплотненный полдник								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	3,4	6,2	20	150	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	0,4	0,4	10,4	50	10,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,9	0,2	12,8	55	0
Итого			483	**5,7**	**6,8**	**50,7**	**285**	**11**
Всего				**39**	**54,8**	**195,5**	**1171**	**33**