Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №15" ул.Кольцевая 49

_____ /Рыбчинская Т.Ф./

# МЕНЮ

**6 июля 2026 г.**

## Сад 10,5

| 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** | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 180 | 5,7 | 8,4 | 20,7 | 182 | 0,7 |
| 2008 | 13 | ПОВИДЛО | 12 | | | 7,8 | 31 | 0,1 |
| 2008 | | БАТОН | 22 | 1,5 | 0,9 | 42,3 | 60 | 0 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,9 | 4,2 | 10,8 | 98 | 0,7 |
| **Итого** | | | **394** | **11,1** | **13,5** | **81,6** | **371** | **1,5** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| | | СОК | 100 | | | | | 0 |
| **Итого** | | | **100** | | | | | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2012 | 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 180 | 6,5 | 1,1 | 15,8 | 99 | 3,9 |
| 2012 | 288 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 50 | 6,7 | 15 | 6,8 | 192 | 0,4 |
| 2012 | 204 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 4,4 | 2,4 | 26,9 | 148 | 0 |
| | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 7,6 | 30 | 0 |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 21 | 2,1 | 0,2 | 25 | 69 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 32 | 3,7 | 11,3 | 22 | 77 | 0 |
| **Итого** | | | **583** | **23,4** | **30** | **104,1** | **615** | **4,3** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 3,3 | 2,5 | 19,2 | 113 | 14,9 |
| к/к | к/к | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,6 | 2 | 15,8 | 88 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | | 7,9 | 33 | 0,5 |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 12 | 0,9 | 0,1 | 6,1 | 30 | 0 |
| **Итого** | | | **362** | **5,9** | **4,6** | **49** | **264** | **15,4** |
| **Всего** | | | | **40,4** | **48,1** | **234,7** | **1250** | **21,2** |