Утверждаю

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

# МЕНЮ

**5 ноября 2025 г.**

## Сад 10,5

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 4,2 | 4,6 | 17,7 | 130 | 0,4 |
| 2008 | 13 | ПОВИДЛО | 9 | | | 5,6 | 23 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0,1 | 1,8 | 0,1 | 73 | 0 |
| 2008 | | БАТОН | 15 | 1,2 | 0,8 | 29,6 | 48 | 0 |
| 2008 | 433 | КАКАО НА МОЛОКЕ | 180 | 2,8 | 3 | 8 | 72 | 0,5 |
| **Итого** | | | **390** | **8,3** | **10,2** | **61** | **346** | **0,9** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| | | НАПИТОК ФРУКТОВОЕ АССОРТИ | 100 | | | 4,4 | 19 | 0,6 |
| **Итого** | | | **100** | | | **4,4** | **19** | **0,6** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2012 | 83 | СУП С КРУПОЙ С МЯСОМ | 180 | 5,2 | 3,8 | 14,7 | 113 | 4,9 |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 70 | 9,5 | 2,3 | 5 | 78 | 0,4 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 3,3 | 4 | 23 | 141 | 11,3 |
| | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 7,4 | 30 | 0 |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 23 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 63 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 0,7 | 0,2 | 4,6 | 77 | 0 |
| **Итого** | | | **607** | **20,6** | **10,5** | **79,3** | **502** | **16,6** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| 2012 | 206 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕНЫЕ С СЫРОМ | 180 | 6,4 | 6,2 | 26 | 187 | 0 |
| 2008 | 00 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 20 | 0,4 | 1,7 | 1,5 | 23 | 1,4 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 20 | | | | | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | | | 8,3 | 34 | 0,4 |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 24 | 1,4 | 0,1 | 9 | 60 | 0 |
| **Итого** | | | **424** | **8,2** | **8** | **44,8** | **304** | **1,8** |
| **Всего** | | | | **37,1** | **28,7** | **189,5** | **1171** | **19,9** |