Утверждаю

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

МЕНЮ

20 января 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13	12,9	2,2	177	0,2
2012		КУКУРУЗА (КОНСЕРВ)	30	0,8	0,1	1,6	10	1,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	1,3	0,1	52	0
2008		БАТОН	31	1,1	0,4	42,3	52	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,7	3,7	11,1	99	0,6
Итого			**375**	**19,7**	**18,4**	**57,3**	**390**	**1,9**
II Завтрак								
		СОК	90					0
Итого			**90**					**0**
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	2	1,8	12,4	76	9,8
2008	258	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	8,4	14,2	25	261	12,6
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	3,7	11,3	22	77	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1	0,2	19,8	36	0
Итого			**582**	**15,1**	**27,5**	**87,2**	**482**	**22,4**
Уплотненный полдник								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	3,4	5,8	21	151	0,4
2008		ВАФЛИ	30					0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,3	34	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,7	0,2	11,9	51	0
Итого			**407**	**5,1**	**6**	**41,2**	**236**	**0,4**
Всего				**39,9**	**51,9**	**185,7**	**1108**	**24,7**