



Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №156"
Шадрова Е.В./

МЕНЮ
11 ноября 2025 г.
Если 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ (пшеница, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3.2% жирности, сахар песок)	145	6,4	7,5	25,8	196	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/7	2,4	6,2	14,8	125	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности)	145	3,8	4,1	11,8	100	0,7
Итого			327	12,6	17,8	52,4	421	1,4
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО (яблока)	73	0,3	0,3	7,2	35	7,3
Итого			73	0,3	0,3	7,2	35	7,3
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	150	5,3	6,3	11,3	122	5,7
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, капуста белокачанная, икра из кабачков)	115	8,4	11,7	6,6	166	17,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (сахар песок, виноград сушеный (изюм))	150	0,2		11,7	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	39	2,6	0,3	16,4	79	0
Итого			454	16,5	18,3	46	416	23,4
Полдник								
2008		ПЛЮШКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3.2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,9	4,9	26,7	166	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		6	24	0
Итого			200	4	4,9	32,7	190	0,1
Ужин								
2008	181	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3.2% жирности, сахар песок)	130	5,2	6,6	19	156	0,7
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
2008	434	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	150	0,1		5,9	24	0
Итого			300	6,9	6,8	34,7	228	0,7
Всего				40,3	48,1	173	1290	32,9

Повар



МЕНЮ
11 ноября 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ (пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	175	7,2	8,1	29,4	219	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/9	3,2	7,9	19,7	162	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	175	4,1	4,4	13,1	109	0,7
Итого			399	14,5	20,4	62,2	490	1,4
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО (яблоки)	73	0,3	0,3	7,2	35	7,3
Итого			73	0,3	0,3	7,2	35	7,3
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош, 1 категории)	180	6,2	6,7	12,6	135	6,3
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, соль йодированная, кури потрош, 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, капуста белокочанная, икра из кабачков)	140	10,6	13,5	8	198	20,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (сахар песок, виноград сушеный (изюм))	190	0,3	0,1	13,9	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,4	0,4	21,7	104	0
Итого			561	20,5	20,7	56,2	494	26,6
Полдник								
2012	485	ПЛЮШКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	5,2	4,7	32,9	195	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			240	5,3	4,7	39,8	223	0,1
Ужин								
2008	181	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	125	6	7	22,8	178	0,7
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
2008	434	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			325	7,7	7,2	39,5	254	0,7
Всего				48,3	53,3	204,9	1496	36,1

Повар _____