



МЕНЮ
12 ноября 2025 г.
Ясли 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	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, сахар песок)	20	0,5	1,1	7	43	0
2008	189	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), творог 5,0% жирности)	115	15,4	12,6	13,2	230	0,4
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/8	2,4	6,3	14,8	126	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,8	4,1	12,2	101	0,7
Итого			323	22,1	24,1	47,2	500	1,1
II Завтрак								
2008	442	БАНАНЫ (банан)	65	1	0,3	13,6	62	6,5
Итого			65	1	0,3	13,6	62	6,5
Обед								
2008	92	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, картофель, горох луцкский)	155	7,6	3,8	21,4	149	5,5
2008	272	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, соль йодированная, морковь)	55	8,7	3,7	5	97	7,1
2008	241	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, соль йодированная)	110	4,3	3,4	19,2	125	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок)	150	0,5		10,2	43	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	43	2,8	0,4	18,2	88	0
Итого			513	23,9	11,3	74	502	12,8
Полдник								
2008		ПИРОГ С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, повидло)	55	4,5	4,8	39,3	218	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	145	0,1		5,7	23	0
Итого			200	4,6	4,8	45	241	0,1
Ужин								
2008	331	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок)	145	6,5	6,7	25,1	187	0,7
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	155	0,1		6,1	25	0
Итого			320	8,2	6,9	41	260	0,7
Всего				59,8	47,4	220,8	1565	21,2

Повар _____

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №156"

/Шадрова Е.В./

МЕНЮ

12 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, сахар песок)	20	0,6	1,4	7,9	50	0
2008	189	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	135	18,4	14	16,2	267	0,4
2008		БАТОН ПРОСТОЙ СМАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/9	3,2	7,8	19,9	163	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	4,1	4,4	13,6	111	0,7
Итого			384	26,3	27,6	57,6	591	1,1
II Завтрак								
2008	442	БАНАН (банан)	65	1	0,3	13,6	62	6,5
Итого			65	1	0,3	13,6	62	6,5
Обед								
2008	92	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, картофель, кури потрош. 1 категории, горох лущеный)	200	8,1	4,1	22,5	160	6,2
2008	272	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)	60	9,4	3,7	5	102	7,7
2012	256	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, соль йодированная)	115	4,9	3,6	21,9	140	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,6		12,2	52	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,4	0,4	21,5	104	0
Итого			606	26,4	11,8	83,1	558	14,1
Полдник								
2012		ПИРОГ С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, повидло, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	55	5,3	4,8	42,9	236	0,1
2008	434	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180/15	0,1		6,9	28	0
Итого			250	5,4	4,8	49,8	264	0,1
Ужин								
2012	317	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок)	190	7,3	7,1	28,9	209	0,7
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			390	9	7,3	45,6	285	0,7
Всего				68,1	51,8	249,7	1760	22,5

Повар