



МЕНЮ
15 января 2026 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ (крупа манная, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	150	6,2	6,8	26,1	190	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/8	2,4	6,8	14,8	130	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,5	3,7	11,9	96	0,6
Итого			348	12,1	17,3	52,8	416	1,3
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	97	2,7	2,4	4,4	55	0,7
Итого			97	2,7	2,4	4,4	55	0,7
Обед								
2012	64	СУП КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, батон простой)	150	5,6	5,9	10,5	118	0,7
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба горбуша потрошенная с головой, батон простой, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	85	14,1	6,4	5,1	135	0,4
2008	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, картофель, соль йодированная)	120	3,1	3,9	19,9	127	9,6
2008	406	КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ (сахар песок, красная смородина)	150			11,5	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,5	0,3	15,8	76	0
Итого			542	25,3	16,5	62,8	502	10,7
Полдник								
2012	496	ХЛЕБ БЕЛЫЙ СО СГУЩ.МОЛОКОМ (батон простой, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	30	4,3	2,7	30	163	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	155	0,1		6	25	0
Итого			185	4,4	2,7	36	188	0,1
Ужин								
2008	331	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	1462	0,4	0,1	1,4	9	3,6
2012	204	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ (макаронные изделия выш.сорт, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	100	3,8	2,9	24,1	137	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	155	0,1		6	24	0
Итого			1717	4,3	3	31,5	170	3,6
Всего				48,8	41,9	187,5	1331	16,4



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №156"

/Шадрова Е.В./

МЕНЮ
15 января 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- щен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ (крупа манная, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленное, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	7	6,9	29,9	210	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленное)	40/10	3,2	6,6	19,5	150	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	180	4,1	4,4	13,6	111	0,7
Итого			410	14,3	17,9	63	471	1,4
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	97	2,7	2,4	4,4	55	0,7
Итого			97	2,7	2,4	4,4	55	0,7
Обед								
2008	76	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, батон простой)	190	6,3	6,6	10,5	127	0,7
2012	246	РЫБА В МОЛОКЕ (рыба горбуша потрошенная с головой, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленное)	65	15,3	8	1,8	140	0,4
2008	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (масло сладко-сливочное несоленное, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, картофель)	120	3,7	4	22,4	141	10,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ (сахар песок, красная смородина)	180			13,6	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,2	0,4	20,4	98	0
Итого			603	28,5	19	68,7	560	11,7
Полдник								
2012	496	ХЛЕБ БЕЛЫЙ СО СГУЩ.МОЛОКОМ (батон простой, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	40	5,5	3,2	37,3	201	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			220	5,6	3,2	44,2	229	0,1
Ужин								
2008	214	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	486	0,4	0,1	1,4	9	3,6
2012	317	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленное)	120	4,3	3,6	27,4	159	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
Итого			786	4,8	3,7	35,8	196	3,6
Всего				55,9	46,2	216,1	1511	17,5

Повар