



МЕНЮ
16 сентября 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 (пшено, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	150	5,9	7,6	22,4	183	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	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	150	4,2	4,4	12,1	105	0,7
Итого			348	12,5	18,8	49,3	418	1,4
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	66	0,6	0,1	5,4	28	39,7
Итого			66	0,6	0,1	5,4	28	39,7
Обед								
2012	64	СУП "ХАРЧО" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, крупа рисовая, томатная паста)	150/10	4	4,5	14,1	113	0,7
2008	335	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, икра из кабачков)	165	7,9	11,5	22,1	225	10,9
2008	406	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА КУРАГИ (сахар песок, слива сушеная (чернослив), сушеные абрикосы без косточки (курага))	150	0,3		10,6	45	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	36	2,4	0,3	15,4	74	0
Итого			511	14,6	16,3	62,2	457	11,8
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,3	6,9	30	200	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5	20	0
Итого			210	4,4	6,9	35	220	0
Ужин								
2008	331	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	150	6,9	7,6	29,5	214	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			325	8,6	7,8	45,4	287	0,7
Всего				40,7	49,9	197,3	1410	53,6

Повар

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 сентября 2025 г.
Сад 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 ПШЕННАЯ С МАСЛОМ (пшено, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	7,2	8,2	29,7	222	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/10	3,1	6,3	19,4	147	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	180	4,4	4,7	13,4	114	0,7
Итого			410	14,7	19,2	62,5	483	1,4
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	66	0,6	0,1	5,4	28	39,7
Итого			66	0,6	0,1	5,4	28	39,7
Обед								
2008	76	СУП ХАРЧО НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, томатная паста)	180	5,6	6	16,4	141	1,4
2008	335	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, икра из кабачков)	125	9,8	12,7	21,4	239	10,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ (сахар песок, слива сушеная (чернослив), сушеные абрикосы без косточки (курага))	180	0,5		13,7	58	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			531	19	19,1	71,3	533	12,3
Полдник								
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	70	4,6	5,9	34	209	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			250	4,7	5,9	40,9	237	0
Ужин								
2008	214	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	8,2	7,1	36,7	244	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)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			380	9,9	7,3	53,4	320	0,7
Всего				48,9	51,6	233,5	1601	54,1

Повар