



Утверждаю

Заведующий
МБДО "Детский сад №156"
Шаднева Е.В./

МЕНЮ
17 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								
к/к	к/к	КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер, 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	6,7	7,7	23,7	191	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	2,4	6	14,8	123	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,1		6	24	0
Итого			336	9,2	13,7	44,5	338	0,7
II Завтрак								
2008		СОК (сок яблочный)	111	0,6	0,1	11,2	48	2,2
Итого			111	0,6	0,1	11,2	48	2,2
Обед								
2008		КАБАЧКОВАЯ ИКРА (икра из кабачков)	79	0,8	3,6	3,1	48	1,2
2012	64	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош, 1 категории, картофель, фасоль)	150	8,9	5,4	21,8	172	7,4
к/к	к/к	СОТЕ КУРИНОЕ (кури потрош, 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер, 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная)	95	8,6	12,4	1,5	153	0,4
2008	442	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок)	150	0,2	0,1	11	46	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	41	2,7	0,4	17,6	85	0
Итого			515	21,2	21,9	55	504	9,3
Полдник								
2012		ПИРОГ С КАРТОШКОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер, 3,2% жирности, картофель)	60	4,6	4,9	28,1	175	0,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		6	24	0
Итого			210	4,7	4,9	34,1	199	0,9
Ужин								
2012	237	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	150	3	3,9	15,1	108	19,1
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	10	49	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	145	0,1		5,1	21	0
Итого			315	4,7	4,1	30,2	178	19,1
Всего				40,4	44,7	175	1267	32,2

Повар _____



МЕНЮ
17 ноября 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	190	КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	7,6	7,8	27,2	210	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	41/8	3,3	6,9	20,3	157	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			409	11	14,7	54,4	395	0,7
II Завтрак								
2008		СОК (сок яблочный)	121	0,6	0,1	12,2	52	2,4
Итого			121	0,6	0,1	12,2	52	2,4
Обед								
2008		КАБАЧКОВАЯ ИКРА (икра из кабачков)	68	0,8	3,6	3,1	48	1,2
2008	76	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, фасоль, картофель)	180	10,1	6,4	22,9	190	8,1
к/к	к/к	КУРИНОЕ СОТЕ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	8,9	12,8	1,9	160	0,4
2008	442	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (сливы сушеная (чернослив), сахар песок)	180	0,3	0,1	13,1	55	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	52	3,4	0,5	22,1	106	0
Итого			590	23,5	23,4	63,1	559	10
Полдник								
2012	457	ПИРОГ С КАРТОШКОЙ (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, картофель, дрожжи)	70	5,5	6,6	33,2	214	1,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			250	5,6	6,6	40,1	242	1,2
Ужин								
2012	321	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста)	150	3,2	4,1	24,2	146	12,5
2008	50	ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,7	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,2	25	0
Итого			350	4,9	4,3	40,1	218	12,5
Всего				45,6	49,1	209,9	1466	26,8

Повар _____