



МЕНЮ
17 октября 2025 г.
Если 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	214	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	135	6,7	6,3	21,4	170	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	2,4	5,8	14,8	121	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (сахар песок, какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4	4,2	12	103	0,7
Итого			321	13,1	16,3	48,2	394	1,4
II Завтрак								
2008		ГРУША (груша)	61	0,2	0,2	6,3	29	3
Итого			61	0,2	0,2	6,3	29	3
Обед								
2012	64	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, картофель)	150/10	4,8	5,3	12	114	6
к/к	к/к	СОУС (лук репчатый, морковь, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,9	1,9	5	41	1,2
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	120	9,7	11	16,4	204	14,8
2008	406	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (сахар песок, виноград сушеный (изюм))	150	0,2		11,6	48	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	39	2,6	0,3	16,4	79	0
Итого			519	18,2	18,5	61,4	486	22
Полдник								
2012		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	37	1	1,2	27,6	127	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	155/10	0,1		6,1	25	0
Итого			202	1,1	1,2	33,7	152	0
Ужин								
2008	131	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, лук репчатый)	150	2,9	5,7	22,8	155	11,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	19	1,3	0,2	8,2	39	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	145	0,1		5	20	0
Итого			314	4,3	5,9	36	214	11,2
Всего				36,9	42,1	185,6	1275	37,6

Повар _____

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

МЕНЮ
17 октября 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	170	7,5	8,5	25,7	210	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/9	3,2	7,6	19,6	160	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (сахар песок, какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
Итого			399	14,8	20,5	58,5	480	1,4
II Завтрак								
2008		ГРУША (груша)	86	0,3	0,3	8,9	41	4,3
Итого			86	0,3	0,3	8,9	41	4,3
Обед								
2008	76	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, картофель)	180	6,3	6,8	13,3	140	6,7
к/к	к/к	СОУС (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт)	60	0,9	2	5	42	1,2
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	135	10,5	12,1	16,9	220	17,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок)	180	0,3	0,1	13,1	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	48	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			603	21,2	21,4	68,9	555	25,7
Полдник								
2012		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	37	1	1,2	27,5	126	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,2	25	0
Итого			217	1,1	1,2	33,7	151	0
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ (рыба сельдь атлантическая среднесоленая филе)	30	5,3	2,6		45	0
2008	346	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый, картофель, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	155	3,2	4,9	25,6	160	12,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	19	1,3	0,2	8,2	39	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,2	25	0
Итого			384	9,9	7,7	40	269	12,6
Всего				47,3	51,1	210	1496	44

Повар _____