

Утверждаю

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

МЕНЮ
17 сентября 2025 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	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩ МОЛОКОМ (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, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	110	22,4	17	27	354	0,5
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	31/7	2,4	6,2	15,1	126	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,5	3,7	11,6	95	0,6
Итого			298	28,3	26,9	53,7	575	1,1
II Завтрак								
2008	442	ГРУША (груша)	90	0,4	0,3	9,3	42	4,5
Итого			90	0,4	0,3	9,3	42	4,5
Обед								
2008	92	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (морковь, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, картофель, огурцы соленые, кури потрош, 1 категории, сметана 15% жирности, крупа перловая)	150	7,6	9,3	16,4	186	6,7
2012	429	СОУС (мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, морковь, томатная паста)	50	1	0,1	4,9	23	0,9
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (говядина б/к, батон простой, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	55	10,8	10,7	5,6	161	0,2
2008	241	РИС ОТВАРНОЙ (масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, соль йодированная)	35	2,3	2,8	25	136	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	150	0,5		10,1	43	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			480	24,8	23,3	79	631	8
Полдник								
2008	471	ПИРОЖОК С КАРТОШКОЙ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, сахар песок, масло сладко- сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, картофель)	50	5	4,9	31,8	192	1,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	145/10	0,1		5,7	23	0
Итого			205	5,1	4,9	37,5	215	1,9
Ужин								
2008	331	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок)	150	6,1	7	24,7	188	0,6
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	21	1,7	0,2	10,1	49	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	155	0,1		6,2	25	0
Итого			326	7,9	7,2	41	262	0,6
Всего				66,5	62,6	220,5	1725	16,1

Повар _____

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №156"
/Шадрова Е.В./**МЕНЮ**
17 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	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (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, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	24,7	18,4	31,9	394	0,5
2008		БАТОН ПРОСТОЙ СМАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	41/9	3,3	7,9	20,1	165	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	3,5	3,7	12,7	100	0,6
Итого			380	31,5	30	64,7	659	1,1
II Завтрак								
2008		ГРУША (груша)	90	0,4	0,3	9,3	42	4,5
Итого			90	0,4	0,3	9,3	42	4,5
Обед								
2008	92	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, крупа перловая, огурцы соленные, сметана 15% жирности, лавровый лист)	190	9,4	10,5	17,1	205	7,4
2012	429	СОУС (морковь, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, томатная паста)	50	0,9	0,1	5	24	1,2
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (говядина б/к, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.), батон простой, соль йодированная)	70	11,7	12,4	5,2	178	0,2
2012	256	РИС ОТВАРНОЙ (масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, соль йодированная)	155	2,7	3,4	28,4	155	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)	47	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			692	28,4	26,8	87,7	709	9
Полдник								
2008	471	ПИРОЖОК С КАРТОШКОЙ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, картофель)	60	5,9	4,8	37,1	216	1,9
2008	434	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180/15	0,1		6,9	28	0
Итого			255	6	4,8	44	244	1,9
Ужин								
2012	317	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок)	175	6,7	7,3	27,8	205	0,6
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	21	1,7	0,2	10,1	49	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
Итого			376	8,5	7,5	44,9	282	0,6
Всего				74,8	69,4	250,6	1936	17,1

Повар _____