

Утверждено

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №156"

/Шадрова Е.В./

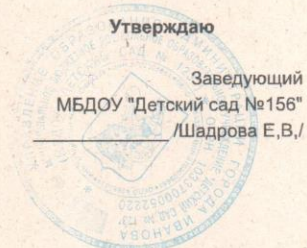
МЕНЮ

18 декабря 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	190	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ (вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, крупа манная)	150	6	6,7	25,5	187	0,6
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/8	2,4	6,5	14,8	128	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	140	3,8	4	11,6	99	0,6
Итого			338	12,2	17,2	51,9	414	1,2
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	65	0,6	0,1	5,3	28	39,1
Итого			65	0,6	0,1	5,3	28	39,1
Обед								
2012	56	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куриц. потрош. 1 категории, соль йодированная, картофель, свекла, сахар песок, томатная паста)	155	5,4	5,5	19	148	8,4
2008	280	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная)	30	8,9	3,1	0,3	65	0,3
2012	317	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	120	2,9	3,3	20,6	124	10,1
2008	406	КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ (сахар песок, красная смородина)	150			11,8	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	36	2,4	0,3	15,1	73	0
Итого			491	19,6	12,2	66,8	457	18,8
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	31	0,9	1	22,9	105	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5	20	0
Итого			181	1	1	27,9	125	0
Ужин								
2008		САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА И КУКУРУЗЫ (огурцы спелые, кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	145	1	1,8	2,5	31	5
2008	335	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, макаронные изделия высш. сорт)	100	3,2	2,4	20,6	117	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5	20	0
Итого			395	4,3	4,2	28,1	168	5
Всего				37,7	34,7	180	1192	64,1

Повар _____



МЕНЮ
18 декабря 2025 г.
Сад 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	214	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, крупа манная, соль йодированная)	175	6,8	7,4	29,6	211	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	43/9/30	3,4	7,9	21,1	169	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	170	4	4,3	12,9	107	0,7
Итого			427	14,2	19,6	63,6	487	1,4
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	65	0,6	0,1	5,3	28	39,1
Итого			65	0,6	0,1	5,3	28	39,1
Обед								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, картофель, свекла, сахар песок, томатная паста)	180	6,8	7,9	21,2	187	9,1
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная)	80	8,8	2,8	0,3	62	0,3
2012	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	3,2	4,1	22,8	141	11,2
2008	401	КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ (сахар песок, красная смородина)	180			13,6	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	46	3	0,4	19,5	94	0
Итого			606	21,8	15,2	77,4	538	20,6
Полдник								
2012	458	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	41	1,1	1,3	30,5	139	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			221	1,2	1,3	37,4	167	0
Ужин								
2008		САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА И КУКУРУЗЫ (огурцы свежие, кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	145	1	1,9	2,5	32	5
2008	335	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, макаронные изделия высш. сорт)	120	4,3	3,4	27,4	158	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		5	20	0
Итого			445	5,4	5,3	34,9	210	5
Всего				43,2	41,5	218,6	1430	66,1

Повар _____