



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

МЕНЮ
18 сентября 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								
2008	189	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ (крупа манная, соль йодированная, масло сладко-сливочное несленное, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	150	5,9	7,2	25,5	190	0,6
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несленное)	40/8	2,4	6,7	14,8	129	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	150	3,6	3,9	11,3	96	0,6
Итого			348	11,9	17,8	51,6	415	1,2
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	108	3	2,7	4,9	61	0,8
Итого			108	3	2,7	4,9	61	0,8
Обед								
2012	64	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, картофель, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности)	150	6,3	7,5	13,9	153	7
2008	335	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба горбуша потрошенная с головой, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, батон простой, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	75	14,5	7,7	5,5	148	0,5
2012	429	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, соль йодированная, масло сладко-сливочное несленное, молоко пастер. 3,2% жирности)	110	3,1	3,5	21,1	129	10,3
2008	406	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (сахар песок, слива сушеная (чернослив))	150	0,2	0,1	10,8	46	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,7	0,4	17,2	83	0
Итого			525	26,8	19,2	68,5	559	17,9
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	32	1,9	1,5	23,6	115	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,9	24	0
Итого			182	2	1,5	29,5	139	0
Ужин								
2008	203	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ (соль йодированная, масло сладко-сливочное несленное, макаронные изделия высш. сорт)	100	2,7	2,6	17,3	104	0
2008		ПОМИДОР (томаты грунтовые)	40	0,4	0,1	1,5	10	10
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		7	28	0
Итого			290	3,2	2,7	25,8	142	10
Всего				46,9	43,9	180,3	1316	29,9

Повар _____

Утверждаю



Заведующий
МБДОУ Детский сад №156*
Щадрова Е.В./

МЕНЮ
18 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 МАННАЯ С МАСЛОМ (крупа манная, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	6,4	7,1	28,9	206	0,6
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/10	3,2	6,6	19,4	150	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	180	3,6	3,8	12,3	100	0,6
Итого			410	13,2	17,5	60,6	456	1,2
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	117	3,3	2,9	5,3	66	0,8
Итого			117	3,3	2,9	5,3	66	0,8
Обед								
2008	76	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, картофеля, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности)	180	8,6	9,7	15,3	188	7,7
2008	335	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, рыба горбуша потрошенная с головой, соль йодированная, лук репчатый, яйца куриные (шт.), батон простой)	75	15,8	7	5,1	146	0,4
2012	429	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	110	3,5	3,5	24,7	144	12,1
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (сахар песок, слива сушеная (чернослив))	180	0,2	0,1	11,8	50	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	52	3,5	0,5	22,2	107	0
Итого			597	31,6	20,8	79,1	635	20,3
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	40	2,4	1,9	30,1	147	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,9	32	0
Итого			220	2,5	1,9	38	179	0
Ужин								
2008		ПОМИДОР (томаты грунтовые)	40	0,4	0,1	1,5	10	10
2008	51	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,3	2,8	21,2	123	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			330	3,8	2,9	29,6	161	10
Всего				54,4	46	212,6	1497	32,3

Повар _____