

Утверждаю



Заведующий

МБДОУ "Детский сад №156"

Шадрова Е.В./

МЕНЮ
19 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								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,2		0,7	4	3
2008	214	ОМЛЕТ (молоко пастер. 3.2% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	100	7,4	11	4,4	149	0,5
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	2,4	6,1	14,8	124	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (сахар песок, кофейный напиток, молоко пастер. 3.2% жирности)	145	3,1	3,4	11,1	88	0,6
Итого			311	13,1	20,5	31	365	4,1
II Завтрак								
2008		СОК (сок яблочный)	112	0,6	0,1	11,3	48	2,2
Итого			112	0,6	0,1	11,3	48	2,2
Обед								
2012	64	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, картофель, фасоль)	150/10	11,2	6,9	26,6	215	9,3
к/к	к/к	СОУС (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)	50	0,9	1,2	5	34	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)	115	10,3	11,3	15,8	205	13,5
2008	406	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (сахар песок, виноград сушеный (изюм))	150	0,2		11,5	48	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	37	2,5	0,3	15,8	76	0
Итого			512	25,1	19,7	74,7	578	24
Полдник								
2012		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	32	2,3	3,1	23,3	130	0
2008	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, чай черный байховый, лимон)	300/10	0,2		6,2	26	1
Итого			342	2,5	3,1	29,5	156	1
Ужин								
2008	131	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3.2% жирности, сахар песок)	170	5,7	7	18,3	160	0,6
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,2	21	0
Итого			340	7,4	7,2	33,3	229	0,6
Всего				48,7	50,6	179,8	1376	31,9

Повар



МЕНЮ
19 сентября 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								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	29	0,2		0,7	4	2,9
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	100	7,7	13,9	4,8	176	0,5
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/10	3,2	8,1	19,5	163	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (сахар песок, кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности)	175	3,1	3,4	12,3	93	0,6
Итого			354	14,2	25,4	37,3	436	4
II Завтрак								
2008		СОК (сок яблочный)	120	0,6	0,1	12,2	52	2,4
Итого			120	0,6	0,1	12,2	52	2,4
Обед								
2008	76	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, картофель, фасоль)	180/15	11,4	7,3	22,3	202	7,1
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)	115	9,5	11,6	15,8	206	13,5
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. микроутириантами)	47	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			597	25,2	21,4	76	599	21,8
Полдник								
2012		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	41	3	3,9	29,8	167	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, чай черный байховый, лимон)	345	0,2		6,4	27	1
Итого			386	3,2	3,9	36,2	194	1
Ужин								
2008	346	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, крупа гречневая ядрица, сахар песок)	105	6,3	7,8	22	185	0,6
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,2	25	0
Итого			305	8	8	38	258	0,6
Всего				51,2	58,8	199,7	1539	29,8

Повар _____