



МЕНЮ
20 января 2026 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 ПШЕННАЯ С МАСЛОМ (пшено, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	150	6,4	6,8	25,6	190	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/7	2,4	5,9	15	124	
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,8	4,1	11,9	101	0,7
Итого			337	12,6	16,8	52,5	415	1,4
II Завтрак								
2008	442	МАНДАРИН (мандарин)	69	0,6	0,1	5,2	26	26,2
Итого			69	0,6	0,1	5,2	26	26,2
Обед								
2012	84	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	150	6,2	6,7	11,5	130	0,7
2008	346	ПОДЛИВА КУРИНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт)	40	7,3	8,5	4,7	124	1,2
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,7	2,4	28,4	146	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сахар песок, сушеные абрикосы без косточек (курага))	150	0,5		10,2	43	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	38	2,5	0,3	16,1	77	0
Итого			508	19,2	17,9	70,9	520	2,1
Полдник								
2012		ПЛОШКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	4,4	5,2	30,1	184	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	145	0,1		5,7	23	0
Итого			205	4,5	5,2	35,8	207	0,1
Ужин								
2008		КУКУРУЗА КОНСЕРВ (кукуруза консервы)	35	1,1	0,1	2,3	14	3,5
2008	434	КАРТОФЕЛЬ ТТУШЕНЫЙ (лук репчатый, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	130	2,6	4,3	20,5	133	10,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	19	1,3	0,2	8,1	39	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	145	0,1		5,8	24	0
Итого			329	5,1	4,6	36,7	210	14,1
Всего				42	44,6	201,1	1378	43,9

Повар _____

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

МЕНЮ
20 января 2026 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	189	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ (пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	7,3	8,1	29,6	221	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	41/9	3,3	7,4	20,1	160	
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	180	4,1	4,4	13,7	111	0,7
Итого			410	14,7	19,9	63,4	492	1,4
II Завтрак								
2008	442	МАНДАРИН (мандарин)	69	0,6	0,1	5,2	26	26,2
Итого			69	0,6	0,1	5,2	26	26,2
Обед								
2012	84	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.))	190	7,5	7,3	15,1	156	0,7
2008	131	ПОДЛИВА КУРИНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт)	55	7,9	9,1	4,8	132	1,4
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	130	2,8	3,3	29,9	161	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага))	190	0,6		12,2	52	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,4	103	0
Итого			615	22,1	20,1	83,4	604	2,3
Полдник								
2012		ПЛЮШКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	5,2	5,3	33,9	205	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			240	5,3	5,3	40,8	233	0,1
Ужин								
к/к	к/к	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	54	1	4,8	4,2	65	3,8
2008	434	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (лук репчатый, картофель, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста)	125	3	4,5	23,2	147	11,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	19	1,3	0,2	8,1	39	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			378	5,4	9,5	42,4	279	15,6
Всего				48,1	54,9	235,2	1634	45,6

Повар _____