

Утверждаю

И.О. Заведующий
МБДОУ "Детский сад №156"
/Соколов М.С./

МЕНЮ
27 февраля 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, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,4	7,2	25,8	194	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/8	2,4	6,7	14,6	128	
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,8	4,2	11,9	101	0,7
Итого			338	12,6	18,1	52,3	423	1,4
II Завтрак								
2008		СОК (сок яблочный)	105	0,5	0,1	10,6	45	2,1
Итого			105	0,5	0,1	10,6	45	2,1
Обед								
2008	92	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (морковь, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, картофель, кури потрош. 1 категории, огурцы соленые, сметана 15% жирности, крупа перловая)	150	6,6	8,1	14,4	161	5,8
2008	241	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ (масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)	55	7,9	9,1	5	133	1,5
2012	315	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	105	4,3	3,5	19,2	125	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, слива сушеная (чернослив))	150	0,4		10,5	44	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	42	2,7	0,4	17,6	85	0
Итого			502	21,9	21,1	66,7	548	7,4
Полдник								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	19	4,4	5,6		70	0,1
2008	471	ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,1	68	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		4	16	0
Итого			229	6,8	5,9	18,1	154	0,1
Ужин								
2008	331	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, соль йодированная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, икра из кабачков)	205	3	5,5	14,6	121	18,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	21	1,4	0,2	8,7	42	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,8	24	0
Итого			376	4,5	5,7	29,1	187	18,4
Всего				46,3	50,9	176,8	1357	29,4

Повар

Утверждаю

И.О. Заведующий
МБДОУ "Детский сад №156"
/Соколов М.С./

МЕНЮ
27 февраля 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, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7,3	7,6	29,5	216	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	39/10	3,2	8,6	19,4	168	
2008	432	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,3	4,6	13,3	113	0,7
Итого			409	14,8	20,8	62,2	497	1,4
II Завтрак								
2008		СОК (сок яблочный)	116	0,6	0,1	11,7	50	2,3
Итого			116	0,6	0,1	11,7	50	2,3
Обед								
2008	92	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, сметана 15% жирности, крупа перловая, огурцы соленные)	190/15	7,5	8,6	15,8	176	6,6
2012	256	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт)	75	8,6	9,7	5,1	142	1,5
2012	315	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	115	4,9	3,7	22,1	141	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, слива сушеная (чернослив))	180	0,4		12,5	53	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	49	3,2	0,4	20,8	100	0
Итого			624	24,6	22,4	76,3	612	8,3
Полдник								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	25	6,9	8,9		109	0
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	39	3,1	0,4	19,3	93	0
2008	434	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			244	10,1	9,3	26,2	230	0
Ужин								
2012	317	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, соль йодированная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, икра из кабачков)	245	3,9	5,8	20,8	154	26,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	21	1,4	0,2	8,7	42	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			446	5,4	6	36,4	224	26,3
Всего				55,5	58,6	212,8	1613	38,3

Повар _____