

Утверждаю



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

МЕНЮ

3 марта 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	190	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	5,4	6,6	26,7	189	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/8	2,4	6,6	14,8	129	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	150	3,8	4,1	11,5	99	0,7
Итого			348	11,6	17,3	53	417	1,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	81	0,3	0,3	7,9	38	8,1
Итого			81	0,3	0,3	7,9	38	8,1
Обед								
2008	335	СОУС (томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, морковь)	50	0,8	0,1	5	24	1,2
2012	56	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.))	140	2,2	2,6	11,4	78	0,5
2008	280	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С КУРОЙ (кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), картофель)	110	9,7	12,4	18,5	224	9,7
2008	406	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ (виноград сушеный (изюм), сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок)	150	0,3		10,2	43	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	39	2,6	0,3	16,4	79	0
Итого			489	15,6	15,4	61,5	448	11,5
Полдник								
2008		БУБЛИК (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), дрожжи, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная)	60	3,9	4,7	24,5	157	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	155	0,1		2,1	9	0
Итого			215	4	4,7	26,6	166	0,1
Ужин								
2012	447	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая ядрица, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	65	3	3,1	16,7	107	0
к/к	к/к	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	149	3,7	4	5,9	75	0,7
Итого			214	6,7	7,1	22,6	182	0,7
Всего				38,2	44,8	171,6	1251	21,8

Повар

МЕНЮ
3 марта 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	214	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, крупа рисовая, сахар песок)	190	5,9	7	31	212	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/10	3,3	6,5	20,1	152	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	180	4,2	4,6	13,3	112	0,7
Итого			420	13,4	18,1	64,4	476	1,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	81	0,3	0,3	7,9	38	8,1
Итого			81	0,3	0,3	7,9	38	8,1
Обед								
2012	429	СОУС (томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, морковь)	50	0,8	0,1	5	24	1,2
2008	76	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт)	185	7,6	7,5	14,8	156	0,7
2008	239	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С КУРОЙ (куры потрош. 1 категории, картофель, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	110	10,7	12,9	20,6	242	10,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ (сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага), виноград сушеный (изюм))	180	0,4		12,5	53	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,3	103	0
Итого			575	22,8	20,9	74,2	578	12,7
Полдник								
2008		БУБЛИК (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), дрожжи, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная)	70	4,5	4,7	27,7	171	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		5	20	0
Итого			250	4,6	4,7	32,7	191	0,1
Ужин								
2012	447	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая ядрица, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,9	3,6	24,7	151	0
к/к	к/к	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	179	4,2	4,7	6,8	87	0,8
Итого			279	9,1	8,3	31,5	238	0,8
Всего				50,2	52,3	210,7	1521	23,1

Повар _____