

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №156"

//

МЕНЮ

10 марта 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	150	6,3	8,7	23,6	198	0,6
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	29/8	2,3	6,6	14,3	126	0
2012	397	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,1		5,7	23	0
Итого			337	8,7	15,3	43,6	347	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	111	0,6	0,1	11,2	48	2,2
Итого			111	0,6	0,1	11,2	48	2,2
Обед								
2012	84	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, горох лущеный)	150	9,4	5	23,2	177	5,8
2008	346	ПОДЛИВА КУРИНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное)	50	6,3	8	1,4	103	1,2
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,7	2,9	28,4	151	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (сахар песок, виноград сушеный (изюм))	145	0,2		11,3	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,7	81	0
Итого			504	21,2	16,2	81	559	7
Полдник								
2012		БУЛОЧКА "НЕЖЕНКА" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, печенье сахарное мука высш. сорт)	50	4,3	4,1	26,1	160	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,1		5,7	23	0
Итого			200	4,4	4,1	31,8	183	0,1
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	51	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	317	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	120	2,3	5	19	131	9,6
2008	434	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	150	0,1		5,9	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			341	4,1	5,3	34,3	203	12,1
Всего				39	41	201,9	1340	22

Повар _____