

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №156"

//

МЕНЮ

10 марта 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 | | | | | | | | |
| 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 _____