

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 мая 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 стерил. 3,2% жирности, сахар песок)	150	6,8	9,1	24,1	205	0,3
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/8	2,4	6,6	14,8	129	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко стерил. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	150	4,2	4,2	12,6	105	0,3
Итого			338	13,4	19,9	51,5	439	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	114	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			114	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыбн. консервы в масле. сайра бланширован., крупа перловая)	150	8,6	2,3	11,2	100	3,9
2008	346	ПЛОВ С МЯСОМ (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	50	12,3	12,9	30,3	287	1,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ (сахар песок, слива сушеная (чернослив), сушеные абрикосы без косточки (курага))	155	0,3		10,5	45	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,7	0,4	17,2	83	0
Итого			396	23,9	15,6	69,2	515	5,2
Полдник								
2012	485	БУЛОЧКА "НЕЖЕНКА" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, печенье сахарное мука высш. сорт, молоко стерил. 3,2% жирности)	50	4,4	3,2	26,5	153	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	145	0,1		5,7	23	0
Итого			195	4,5	3,2	32,2	176	0
Ужин								
2008	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (морковь, капуста белокачанная, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, икра из кабачков)	150	1,8	5,3	5,9	81	14,3
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,9	24	0
Итого			320	3,5	5,5	21,6	153	14,3
Всего				45,8	44,3	184,4	1326	22,1

Повар _____