

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 мая 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ Т СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ <small>(вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности)</small>	105	18,8	16	24,8	321	0,5
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ <small>(батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	30/7	2,4	6,2	14,6	124	0
2012	397	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	150	4,1	4,4	12,7	108	0,7
Итого			292	25,3	26,6	52,1	553	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	116	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			116	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008	92	ЩИ СВЕЖИЕ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ <small>(морковь, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, капуста белокочанная, томатная паста, сметана 15% жирности, картофель)</small>	145/15	4,8	5,2	12,8	121	17,1
2008	241	ПОДЛИВА КУРИНАЯ <small>(масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)</small>	50	7,2	8,2	5,1	123	1,4
2008	181	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	4,9	3,3	21,9	137	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА <small>(виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)</small>	150	0,2		11,3	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	39	2,6	0,3	16,6	80	0
Итого			529	19,7	17	67,7	508	18,5
Полдник								
2008	471	КОРЖИК НА СМЕТАНЕ <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи, сметана 15% жирности)</small>	55	4,6	7,7	25,9	201	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	185	0,1		4,1	16	0
Итого			240	4,7	7,7	30	217	0,1
Ужин								
2008	331	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ <small>(крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок)</small>	150	7,1	7,8	26,2	205	0,8
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ <small>(батон простой)</small>	20	1,6	0,2	9,6	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	155	0,1		6	24	0
Итого			325	8,8	8	41,8	276	0,8
Всего				59	59,4	201,5	1597	22,6

Повар _____