

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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	190	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ (вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, пшено, крупа рисовая)	150	5,7	7,7	22,9	184	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/8	2,4	6,7	14,8	129	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	150	4,1	4,3	12	104	0,7
Итого			348	12,2	18,7	49,7	417	1,4
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 1,5% жирности)	106	2,1	1,6	3,2	51	0,7
Итого			106	2,1	1,6	3,2	51	0,7
Обед								
2008	25	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (перец зеленый сладкий, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы)	55	0,8	3,2	2,2	41	51,6
2012	56	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, картофель)	150	4	4,8	9,8	99	4,9
2008	280	КУРИНОЕ СОТЕ (куры потрош. 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	14,2	18,5	4,5	244	0,8
2008	406	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок)	150	0,5		10,4	44	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			515	22,1	26,9	43,9	510	57,5
Полдник								
к/к	к/к	СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ, МАРМЕЛАД (сухари сливочные высшего сорта, мармелад фруктово-ягодный формовой)	30/20	1,8	3,6	24,1	138	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,9	24	0
Итого			200	1,9	3,6	30	162	0
Ужин								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, повидло)	105/30	8,8	12,9	64	408	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5	20	0
Итого			285	8,9	12,9	69	428	0,5
Всего				47,2	63,7	195,8	1568	60,1

Повар _____