

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 июня 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 НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "Геркулес", соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	145	5	7,2	30,6	208	0,1
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/8	2,4	6,4	15	128	0
к/к	к/к	ЧАЙ СЛАДКИЙ (сахар песок, чай черный байховый)	145	0,1		5,8	24	0
Итого			328	7,5	13,6	51,4	360	0,1
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	9,7	2,3	12,9	111	4,8
2008	346	ПОДЛИВА МЯСНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное)	50	10,2	10,4	1,3	140	0,9
2008	181	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,9	3,6	21,9	140	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ (сахар песок, слива сушеная (чернослив), сушеные абрикосы без косточки (курага))	150	0,3		10,5	45	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,7	0,4	17,3	83	0
Итого			521	27,8	16,7	63,9	519	5,9
Полдник								
2012		РУЛЕТ С ПЕЧЕНЬЕМ (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)	60	5,2	5,7	31,3	196	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			240	5,3	5,7	38,2	224	0,1
Ужин								
2008	434	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (молоко пастер. 3,2% жирности, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	155	6,5	6,9	26,2	194	0,7
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	20	1,6	0,2	10	48	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,9	24	0
Итого			325	8,2	7,1	42,1	266	0,7
Всего				49,3	43,2	205,5	1412	8,8

Повар _____