

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 мая 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	6,7	8,9	24,2	204	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/8	2,4	6,7	14,6	128	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	150	4,1	4,3	12,8	106	0,7
Итого			338	13,2	19,9	51,6	438	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	138	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			138	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	84	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, фасоль)	150	10,1	5,6	23,2	187	7,3
2008	346	ПОДЛИВА КУРИНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное)	45	7,8	9,4	1,3	120	1,2
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,7	2,8	28,4	150	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ (сахар песок, слива сушеная (чернослив), сушеные абрикосы без косточки (курага))	150	0,4		11,6	49	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,8	0,4	18	87	0
Итого			517	23,8	18,2	82,5	593	8,7
Полдник								
2012		ПЛЮШКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	4,7	4,8	28,5	177	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			240	4,8	4,8	35,4	205	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)	150	6,4	6,7	26,1	192	0,7
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	19	1,6	0,2	9,5	46	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,8	24	0
Итого			319	8,1	6,9	41,4	262	0,7
Всего				50,4	49,9	220,8	1541	12,9

Повар _____