

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад №156"

//

**МЕНЮ**  
**4 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ (пшено, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	150	5,8	7,7	22,2	183	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)	145	3,8	4,2	11,7	101	0,7
<b>Итого</b>			<b>343</b>	<b>12</b>	<b>18,6</b>	<b>48,7</b>	<b>413</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	48	0,4	0,1	3,9	21	28,9
<b>Итого</b>			<b>48</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3,9</b>	<b>21</b>	<b>28,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	64	ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, макаронные изделия высш. сорт)	150/10	5,5	4,8	18,3	140	0,6
2008	335	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	150	9,2	11,5	20,7	224	10,5
2008	406	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (сахар песок, слива сушеная (чернослив))	150	0,2	0,1	10,8	46	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16,1	78	0
<b>Итого</b>			<b>498</b>	<b>17,4</b>	<b>16,7</b>	<b>65,9</b>	<b>488</b>	<b>11,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	496	СЛОЙКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, джем, дрожжи)	40	4,3	4,8	35,7	202	3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5	20	0
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>4,4</b>	<b>4,8</b>	<b>40,7</b>	<b>222</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	331	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ С ПЕСКОМ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	150	4,9	4,5	25,1	160	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	149	4,2	4,7	6,8	87	0,8
<b>Итого</b>			<b>299</b>	<b>9,1</b>	<b>9,2</b>	<b>31,9</b>	<b>247</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>43,3</b>	<b>49,4</b>	<b>191,1</b>	<b>1391</b>	<b>45,3</b>

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Повар \_\_\_\_\_