

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 июня 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ (вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, крупа манная)	150	5,7	7,4	22,7	180	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/8	2,4	6,7	14,8	130	0
к/к	к/к	КАКАО (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	150	4	4,3	12	103	0,7
Итого			348	12,1	18,4	49,5	413	1,4
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	92	1,4	0,5	19,4	89	9,2
Итого			92	1,4	0,5	19,4	89	9,2
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	46	0,5	0,1	1,7	11	11,4
2012	56	СУП ГОРХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, картофель, горох лущеный)	150	9,1	4,9	20	162	4,2
2008	280	РЫБНОЕ СОТЕ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая)	50	13,9	9,6	18,1	216	0,5
2008	406	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок)	150	0,2	0,1	10,8	46	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,4	79	0
Итого			435	26,3	15	67	514	16,2
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	28	2,1	2,7	20,9	117	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5	20	0
Итого			178	2,2	2,7	25,9	137	0
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые)	55	0,9	5	4,5	67	2,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, картофель, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,1	3,9	19,4	125	9,3
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,7	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5	20	0
Итого			375	5,7	9,1	38,6	259	11,6
Всего				47,7	45,7	200,4	1412	38,4

Повар _____