

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 мая 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	105	21,5	17	32,2	370	0,4
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/7	2,4	6,1	14,8	124	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	155	0,1		6	24	0
Итого			297	24	23,1	53	518	0,4
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	59	0,9	0,3	12,4	57	5,9
Итого			59	0,9	0,3	12,4	57	5,9
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (морковь, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, картофель, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.))	140	5,2	6,7	10,9	129	5,4
2008	241	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (масло подсолнечное рафинированное, говяжья печень, лук репчатый, морковь, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста)	60	8,9	3,8	5	100	7,3
2012	315	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое)	120	5,1	4,5	23,2	153	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2		11,5	48	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			508	21,9	15,3	66,8	508	12,7
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	42	3,2	4,1	31,4	176	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, чай черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	1,7	1,8	6,6	50	0,3
Итого			202	4,9	5,9	38	226	0,3
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	45	0,9	4	3,5	53	3,1
2008	331	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,5	3,6	28,9	167	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	155	0,1		6	24	0
Итого			350	5,5	7,6	38,4	244	3,1
Всего				57,2	52,2	208,6	1553	22,4

Повар _____