

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад №156"

//

# МЕНЮ

7 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, крупа гречневая ядрица)	150	6,7	8,3	22,6	192	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/8	2,4	6,6	14,8	129	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	145	0,1		5,7	23	0
<b>Итого</b>			<b>343</b>	<b>9,2</b>	<b>14,9</b>	<b>43,1</b>	<b>344</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 1,5% жирности)	92	1,8	1,4	2,8	44	0,6
<b>Итого</b>			<b>92</b>	<b>1,8</b>	<b>1,4</b>	<b>2,8</b>	<b>44</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2012	56	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, картофель, свекла, сметана 15% жирности, томатная паста, сахар песок)	145/10	5,6	6	20,2	160	8,6
2008	280	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (говядина б/к, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), лук репчатый, батон простой)	65	10,4	10,4	5,2	155	0,2
2012	321	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	120	2,5	5	19,7	135	9,7
2008	406	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок)	145	0,2		11,3	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16,3	78	0
<b>Итого</b>			<b>523</b>	<b>21,2</b>	<b>21,7</b>	<b>72,7</b>	<b>575</b>	<b>18,5</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	26	2	2,6	19,6	110	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	145	0,1		5,7	23	0
<b>Итого</b>			<b>171</b>	<b>2,1</b>	<b>2,6</b>	<b>25,3</b>	<b>133</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	43	0,8	3,8	3,3	51	3
2008	335	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, макаронные изделия высш. сорт)	120	4,3	3,1	27,4	155	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,9	24	0
<b>Итого</b>			<b>313</b>	<b>5,2</b>	<b>6,9</b>	<b>36,6</b>	<b>230</b>	<b>3</b>
<b>Всего</b>				<b>39,5</b>	<b>47,5</b>	<b>180,5</b>	<b>1326</b>	<b>22,8</b>

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