

Утверждаю

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

МЕНЮ  
15 мая 2025 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 214                 | КАША МАННАЯ С МАСЛОМ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, крупа манная)                                                                                                                               | 175   | 5,8               | 7,8        | 24               | 190                                           | 0,7                   |
| 2008                          |                     | БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ<br>(батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                       | 41/8  | 3,2               | 7          | 20               | 157                                           | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)                                                                                                                                                                     | 180   | 4,4               | 4,6        | 13,4             | 114                                           | 0,7                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   | 404   | 13,4              | 19,4       | 57,4             | 461                                           | 1,4                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | БАНАН<br>(банан)                                                                                                                                                                                                                                  | 68    | 1                 | 0,3        | 14,3             | 66                                            | 6,8                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   | 68    | 1                 | 0,3        | 14,3             | 66                                            | 6,8                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 76                  | БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ<br>(морковь, лук репчатый, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, батон простой)                                                                                 | 180   | 5                 | 5,3        | 11               | 112                                           | 0,6                   |
| 2008                          | 239                 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>(вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, рыба горбуша потрошенная с головой, батон простой, лук репчатый, яйца куриные (шт.))                                                                                          | 60    | 13,5              | 6,4        | 5,2              | 132                                           | 0,4                   |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                  | 110   | 4,1               | 4,3        | 25,9             | 159                                           | 12,4                  |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА<br>(сахар песок, слива сушеная (чернослив))                                                                                                                                                                                  | 180   | 0,3               | 0,1        | 12,9             | 55                                            | 0,1                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                      | 49    | 3,3               | 0,4        | 21,2             | 102                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   | 579   | 26,2              | 16,5       | 76,2             | 560                                           | 13,5                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          |                     | ПИРОЖОК С РИСОМ И ЯЙЦОМ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 3,2% жирности, крупа рисовая) | 70    | 6,2               | 5,5        | 34,8             | 213                                           | 0,1                   |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                                               | 180   | 0,1               |            | 6,9              | 28                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   | 250   | 6,3               | 5,5        | 41,7             | 241                                           | 0,1                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)<br>(кукуруза консервы)                                                                                                                                                                                    | 47    | 1,4               | 0,1        | 2,7              | 17                                            | 1,8                   |
| 2008                          | 335                 | ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт)                                                                                                                                         | 140   | 4,5               | 3,7        | 28,7             | 167                                           | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                                               | 180   | 0,1               |            | 5,9              | 24                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   | 367   | 6                 | 3,8        | 37,3             | 208                                           | 1,8                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |       | 52,9              | 45,5       | 226,9            | 1536                                          | 23,6                  |

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