

Утверждаю

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

МЕНЮ  
16 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 " ДРУЖБА" С МАСЛОМ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, пшено, крупа рисовая)                                                                                                          | 180    | 6,3               | 8,2        | 26,6             | 207                                           | 0,7                   |
| 2008                          |                     | БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ<br>(батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                             | 41/8   | 3,2               | 6,9        | 20               | 155                                           | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)                                                                                                                                                           | 180    | 4,4               | 4,7        | 13,4             | 114                                           | 0,7                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 409    | 13,9              | 19,8       | 60               | 476                                           | 1,4                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ<br>(йогурт 1,5% жирности)                                                                                                                                                                                              | 106    | 2,1               | 1,6        | 3,2              | 51                                            | 0,7                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 106    | 2,1               | 1,6        | 3,2              | 51                                            | 0,7                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 25                  | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА СО<br>СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ<br>(перец зеленый сладкий, масло подсолнечное рафинированое, горошек зеленый консервы)                                                                                                  | 65     | 0,9               | 2          | 2,4              | 32                                            | 51,1                  |
| 2008                          | 76                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ<br>(морковь, лук репчатый, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, картофель)                                                              | 180    | 4,7               | 5,5        | 9,8              | 109                                           | 4,9                   |
| 2008                          | 239                 | КУРИНОЕ СОТЕ<br>(вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)                                                         | 120    | 15,2              | 19,5       | 4,9              | 258                                           | 0,8                   |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага))                                                                                                                                                               | 180    | 0,6               |            | 12,2             | 52                                            | 0,2                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                            | 51     | 3,4               | 0,5        | 21,9             | 105                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 596    | 24,8              | 27,5       | 51,2             | 556                                           | 57                    |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| к/к                           | к/к                 | СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ, МАРМЕЛАД<br>(сухари сливочные высшего сорта, мармелад фруктово-ягодный формовой)                                                                                                                                      | 49/20  | 4,4               | 6,9        | 44,8             | 261                                           | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                                     | 150    | 0,1               |            | 5,8              | 24                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 219    | 4,5               | 6,9        | 50,6             | 285                                           | 0                     |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 447                 | БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ<br>(мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи, повидло) | 105/25 | 8,7               | 11,2       | 61,5             | 382                                           | 0,4                   |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                                     | 180    | 0,1               |            | 5                | 20                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 310    | 8,8               | 11,2       | 66,5             | 402                                           | 0,4                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |        | 54,1              | 67         | 231,5            | 1770                                          | 59,5                  |

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