

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 мая 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ.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)	140	22,7	17,4	33,2	384	0,5
2008		БАТОН ПРОСТОЙ СМАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	39/9	3,1	7,6	19,1	157	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	175	4	4,3	13,5	110	0,7
Итого			363	29,8	29,3	65,8	651	1,2
II Завтрак								
2008	442	БАНАН (банан)	79	1,2	0,4	16,6	76	7,9
Итого			79	1,2	0,4	16,6	76	7,9
Обед								
2012	429	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (огурцы грунтовые, томаты грунтовые, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	195	0,8	2,8	2,2	39	3,6
2008	92	СУП С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, картофель, куры потрош. 1 категории, горошек зеленый консервы, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.))	180	5,9	7,7	8,1	130	4,1
2008	272	ПЛОВ С КУРОЙ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	150	10,1	11,5	30,9	269	1,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,6		12,6	54	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	3	0,4	19,3	93	0
Итого			751	20,4	22,4	73,1	585	9,6
Полдник								
2012		ПЛЮШКА (мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	4	4,6	26	162	0,1
2008	434	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		7	29	0
Итого			250	4,1	4,6	33	191	0,1
Ужин								
2012	317	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, икра из кабачков)	515	3,4	5,3	10,7	107	31,5
2012	53	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	19	1,3	0,2	7,9	38	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
Итого			714	4,8	5,5	25,7	174	31,5
Всего			60,3	62,2	214,2	1677	50,3	

Повар _____