

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 июня 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	185	7,6	9,6	27,5	228	0,8
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/11	3,3	9,1	19,8	174	0
к/к	к/к	КАКАО (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	185	4,6	4,9	13,7	117	0,7
Итого			421	15,5	23,6	61	519	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	103	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			103	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, рыбн.консервы в масле сайра бланширован., крупа перловая)	180	9,6	2,3	14	115	5,3
2008	131	ПОДЛИВА МЯСНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, соль йодированная, говядина б/к)	60	8,7	9,2	1,4	124	1,1
2008	181	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5	4,7	23,1	155	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ (сахар песок, слива сушеная (чернослив), сушеные абрикосы без косточки (курага))	190	0,4		12,8	54	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	56	3,7	0,5	23,8	114	0
Итого			616	27,4	16,7	75,1	562	6,6
Полдник								
2012		РУЛЕТ С ПЕЧЕНЬЕМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, печенье сахарное мука высш.сорт)	50	4,4	5,4	27,5	177	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
Итого			230	4,5	5,4	34,5	205	0,1
Ужин								
2008	434	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (молоко пастер. 3,2% жирности, макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	185	7,3	7,3	30	216	0,8
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	21	1,6	0,2	10,1	49	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			386	9	7,5	47	293	0,8
Всего				56,9	53,3	227,5	1622	11

Повар _____