

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

15 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	416	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6,9	7	29,8	210	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/10	3,2	8,4	19,8	168	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	175	4,1	4,3	14,1	113	0,7
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>14,2</b>	<b>19,7</b>	<b>63,7</b>	<b>491</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША (груша)	82	0,3	0,2	8,4	39	4,1
<b>Итого</b>			<b>82</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,4</b>	<b>39</b>	<b>4,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, свекла, сметана 15% жирности, сахар песок, томатная паста)	175	6,4	7,8	16	163	6,7
2012	256	СОУС (лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт)	40	0,9	0,1	5	24	1,2
2012	315	ЕЖИКИ КУРИНЫЕ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	55	9,9	12,1	14,6	205	0,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,3	0,1	14	58	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,3	103	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>20,8</b>	<b>20,5</b>	<b>70,9</b>	<b>553</b>	<b>8,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	41	2,4	1,9	31	151	0
2008	434	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
<b>Итого</b>			<b>221</b>	<b>2,5</b>	<b>1,9</b>	<b>38</b>	<b>179</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВ (кукуруза консервы)	30	1,1	0,1	2,1	13	1,4
2012	317	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, картофель, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	130	3,3	4,8	19,1	132	9,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>4,5</b>	<b>4,9</b>	<b>28,2</b>	<b>173</b>	<b>11</b>
<b>Всего</b>				<b>42,3</b>	<b>47,2</b>	<b>209,2</b>	<b>1435</b>	<b>24,9</b>

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