

Утверждаю

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

# МЕНЮ

18 мая 2026 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  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 189           | КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ<br>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)  | 185        | 8,1               | 8,5         | 29,9         | 230                           | 0,7           |
| 2008              |               | БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ<br>(батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)   | 40/8       | 3,2               | 7,1         | 19,6         | 155                           | 0             |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок)   | 180        | 0,1               |             | 6,9          | 28                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>413</b> | <b>11,4</b>       | <b>15,6</b> | <b>56,4</b>  | <b>413</b>                    | <b>0,7</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)  | 109        | 0,5               | 0,1         | 11           | 47                            | 2,2           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>109</b> | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>11</b>    | <b>47</b>                     | <b>2,2</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 84            | СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, фасоль)   | 180        | 12,9              | 6           | 24,6         | 206                           | 6             |
| 2008              | 131           | ПОДЛИВА КУРИНАЯ<br>(масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт)   | 50         | 7,4               | 8,1         | 4,9          | 121                           | 1,3           |
| 2008              | 181           | РОЖКИ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)   | 130        | 4,6               | 2,7         | 29,3         | 160                           | 0             |
| к/к               | к/к           | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ<br>(сахар песок, виноград сушеный (изюм), сушеные абрикосы без косточки (курага))  | 180        | 0,4               |             | 13           | 54                            | 0,1           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 51         | 3,4               | 0,5         | 21,7         | 105                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>591</b> | <b>28,7</b>       | <b>17,3</b> | <b>93,5</b>  | <b>646</b>                    | <b>7,4</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              |               | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА<br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, виноград сушеный (изюм)) | 70         | 4,6               | 3,4         | 30,7         | 172                           | 0,1           |
| к/к               | к/к           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(сахар песок, кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности)   | 180        | 4,1               | 4,4         | 13,6         | 111                           | 0,7           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>250</b> | <b>8,7</b>        | <b>7,8</b>  | <b>44,3</b>  | <b>283</b>                    | <b>0,8</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 434           | ОВОЩНОЕ РАГУ<br>(картофель, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь)  | 135        | 2,7               | 3,7         | 12           | 92                            | 19,1          |
| 2008              |               | ХЛЕБ БЕЛЫЙ<br>(батон простой)   | 20         | 1,6               | 0,2         | 9,8          | 48                            | 0             |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый)   | 180        | 0,1               |             | 6,9          | 28                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>335</b> | <b>4,4</b>        | <b>3,9</b>  | <b>28,7</b>  | <b>168</b>                    | <b>19,1</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>53,7</b>       | <b>44,7</b> | <b>233,9</b> | <b>1557</b>                   | <b>30,2</b>   |

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