

Утверждаю

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

# МЕНЮ

19 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 ПШЕННАЯ С МАСЛОМ (пшено, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	7,2	7,2	29,4	212	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/10	3,1	6,2	19,2	146	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	180	4	4,3	13,5	109	0,7
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>14,3</b>	<b>17,7</b>	<b>62,1</b>	<b>467</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СОК (сок яблочный)	124	0,6	0,1	12,5	53	2,5
<b>Итого</b>			<b>124</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,5</b>	<b>53</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	СУП "ХАРЧО" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, томатная паста)	180	5,7	6	16,7	144	1,4
2008	335	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, икра из кабачков)	120	9,1	12,4	16,3	213	8,2
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага))	180	0,8		14,3	61	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>18,9</b>	<b>18,8</b>	<b>68,5</b>	<b>520</b>	<b>9,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	14	БУБЛИК (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	3,5	4,2	20,7	135	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>3,6</b>	<b>4,2</b>	<b>27,6</b>	<b>163</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	150	5,5	6,6	19,5	161	0,7
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	19	1,5	0,2	9,5	46	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>349</b>	<b>7,1</b>	<b>6,8</b>	<b>35,9</b>	<b>235</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>44,5</b>	<b>47,6</b>	<b>206,6</b>	<b>1438</b>	<b>14,5</b>

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