

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 августа 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯННАЯ НА СГУЩ.МОЛОКЕ (овсяные хлопья "геркулес", молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	190	6,2	7,4	41,4	258	0,2
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	39/10	3,2	8,6	19,1	167	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	185	0,1		7,1	29	0
Итого			424	9,5	16	67,6	454	0,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,1	48	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	48	2,2
Обед								
2012	53	КУКУРУЗА КОНСЕРВ (кукуруза консервы)	1001	1,4	0,1	2,9	18	1,8
2012	84	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, батон простой)	175	6,4	6,9	9,9	127	0,6
2008	131	ПЛОВ С КУРОЙ (масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, крупа рисовая)	110	9,8	12,4	30,5	272	1,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага))	190	0,6		12,7	54	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	52	3,4	0,5	21,9	106	0
Итого			1528	21,6	19,9	77,9	577	4,2
Полдник								
2012		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), дрожжи, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	4,7	4	27,7	165	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (сахар песок, кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности)	185	4,2	4,5	14	114	0,8
Итого			255	8,9	8,5	41,7	279	0,9
Ужин								
2008	211	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, капуста белокочанная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, икра из кабачков, томатная паста)	165	3,5	5,8	10,4	109	30,4
2008	434	ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	173	1,5	0,2	9,1	44	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	185	0,1		7	28	0
Итого			523	5,1	6	26,5	181	30,4
Всего				45,7	50,5	224,8	1539	37,9

Повар _____