

Утверждаю

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

МЕНЮ
4 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 РИСОВАЯ С МАСЛОМ (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6	7,2	30,6	212	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	39/11	3,2	8,8	19,1	168	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,3	4,6	13,3	112	0,7
Итого			410	13,5	20,6	63	492	1,4
II Завтрак								
2008	442	АПЕЛЬСИН (апельсин)	81	0,7	0,2	6,6	35	49,1
Итого			81	0,7	0,2	6,6	35	49,1
Обед								
2012	84	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, картофель, огурцы соленые, сметана 15% жирности)	180	7,1	8,7	12,8	164	5,1
2008	131	ГУЛЯШ МЯСНОЙ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, соль йодированная, говядина б/к, мука пшеничная высш.сорт)	60	8,9	8,9	5	136	1,2
2008	181	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5	3,9	23,1	147	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (сахар песок, виноград сушеный (изюм))	190	0,3	0,1	13,8	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			609	24,5	22	75,4	604	6,3
Полдник								
2012		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,6	4,8	35,9	201	0
к/к	к/к	МОЛОКО (молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,3	4,7	6,9	88	0,8
Итого			230	7,9	9,5	42,8	289	0,8
Ужин								
2008	434	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ (горох лущеный, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	190	13,3	3,5	27,8	196	0
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	210	0,3		7,4	31	0,1
Итого			420	15,2	3,7	45	275	0,1
Всего				61,8	56	232,8	1695	57,7

Повар _____