

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 июля 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯННАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	205	8,3	9,2	28,1	230	0,9
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	39/10	3,3	8,5	19,5	166	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	215	4,9	5,2	15,1	128	0,9
Итого			469	16,5	22,9	62,7	524	1,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	112	0,6	0,1	11,4	48	2,2
Итого			112	0,6	0,1	11,4	48	2,2
Обед								
2012	84	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (фасоль, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, картофель, лавровый лист)	180	11,6	6,5	25,6	209	8,1
2008	131	ПОДЛИВА КУРИНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт)	50	7,2	8,5	5	125	1,4
2008	181	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5	3,7	23,1	146	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА (сахар песок, виноград сушеный (изюм), слива сушеная (чернослив))	180	0,2		14,1	59	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	54	3,6	0,5	23	111	0
Итого			594	27,6	19,2	90,8	650	9,6
Полдник								
2012		ПЛЮШКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	75	4,7	5,1	28,9	180	0,1
к/к	к/к	КИСЕЛЬ (сахар песок, крахмал картофельный, джем)	205	0,2		35,1	138	5,7
Итого			280	4,9	5,1	64	318	5,8
Ужин								
2008	434	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	150	6,4	7,7	20,8	180	0,9
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)	215	0,3		7,6	32	0,1
Итого			385	8,3	7,9	38,2	260	1
Всего				57,9	55,2	267,1	1800	20,4

Повар _____