

Утверждаю

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

МЕНЮ
28 июля 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 МАННАЯ С МАСЛОМ (крупа манная, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко стерил. 3,2% жирности, сахар песок)	180	7,1	6,8	29,8	208	0,3
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/10	3,3	6,3	20,1	151	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко стерил. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	180	4,3	4,4	13,2	110	0,3
Итого			410	14,7	17,5	63,1	469	0,6
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	88	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Итого			88	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Обед								
2008	76	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.))	180	6,2	6	15,1	139	0,6
2008	335	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, икра из кабачков)	120	8,7	12,4	22,4	238	11
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ (сахар песок, слива сушеная (чернослив), сушеные абрикосы без косточки (курага))	180	0,5		13,6	58	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,2	0,4	20,5	99	0
Итого			528	18,6	18,8	71,6	534	11,8
Полдник								
2008	14	ПИРОГ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, молоко стерил. 3,2% жирности, соль йодированная, капуста белокочанная)	95	6,2	4,3	32,9	195	4,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	185	0,1		7	29	0
Итого			280	6,3	4,3	39,9	224	4,3
Ужин								
2008		КАБАЧКОВАЯ ИКРА (икра из кабачков)	31	0,6	2,8	2,4	37	2,2
2008	214	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ (соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт)	120	4,3	2,9	27,5	153	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	185	0,1		7	28	0
Итого			336	5	5,7	36,9	218	2,2
Всего				45	46,7	220,1	1486	27,7

Повар _____