

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 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	214	КАША ПШЕНАЯ С МАСЛОМ (молоко стерил. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, пшено, соль йодированная)	200	7,3	7,4	29,6	214	0,3
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/8	3,2	6,6	19,9	152	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко стерил. 3.2% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	175	4,1	4,3	13,4	109	0,3
Итого			423	14,6	18,3	62,9	475	0,6
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	80	1,2	0,4	16,7	76	8
Итого			80	1,2	0,4	16,7	76	8
Обед								
2012	429	СОУС (томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, морковь)	50	0,9	0,1	5	24	1,2
2008	76	СУП С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, картофель, горошек зеленый консервы, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.))	180	7,1	8,5	12,4	162	6,3
2008	239	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, куры потрош. 1 категории, батон простой, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	45	8,1	9,2	5,1	136	0,5
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,7	2,7	28,4	149	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага))	180	0,6		12,6	54	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,3	0,4	21,1	102	0
Итого			614	22,7	20,9	84,6	627	8,2
Полдник								
2008	14	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, молоко стерил. 3,2% жирности, виноград сушеный (изюм))	70	4,9	4	31,6	180	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	185	0,1		6,9	28	0
Итого			255	5	4	38,5	208	0
Ужин								
2008	335	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, капуста белокочанная, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, икра из кабачков)	125	2,8	5,7	14,7	122	16,7
2008	434	ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,5	46	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	185	0,1		7	29	0
Итого			330	4,5	5,9	31,2	197	16,7
Всего				48	49,5	233,9	1583	33,5

Повар _____