

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 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	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ.МОЛОКОМ (крупа манная, вода питьевая, молоко стерил. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	140	22,3	17,5	35,7	393	0,5
2008		БАТОН ПРОСТОЙ СМАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	39/9	3,1	7,9	19,4	161	0
2008	432	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			368	25,5	25,4	62	582	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Итого			120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Обед								
2012	429	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	39	0,4	0,1	1,5	9	3,8
2008	92	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, картофель, куры потрош. 1 категории, томатная паста, сахар песок, сметана 15% жирности, свекла)	170	5,4	6,6	16,4	152	6,7
2008	272	КУРИНОЕ СОТЕ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко стерил. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	105	14	17,9	4,6	237	0,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЯГОД (клюква, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		14,1	58	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,2	0,4	20,8	100	0
Итого			543	23,1	25	57,4	556	11,7
Полдник								
2012		КРЕКЕР,МАРМЕЛАД (крекер, мармелад фруктово-ягодный формовой)	41/27	0,4	2,4	16,8	92	0
2008	434	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		7	29	0
Итого			248	0,5	2,4	23,8	121	0
Ужин								
2012	317	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко стерил. 3,2% жирности, сахар песок)	170	7,5	6,5	31,3	215	0,3
2012	53	ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,4	45	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	29	0
Итого			370	9,2	6,7	47,7	289	0,3
Всего				58,9	59,6	203	1600	14,9

Повар _____