

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №156"

//

МЕНЮ

10 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6,9	8,7	26,4	213	0,6
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	39/10	3,1	8,1	19	162	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			409	10,1	16,8	52,3	403	0,6
II Завтрак								
2008		СОК (сок яблочный)	114	0,6	0,1	11,6	49	2,3
Итого			114	0,6	0,1	11,6	49	2,3
Обед								
2012	84	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, горох лущеный, картофель)	180	11,2	5,7	25,6	198	5,8
2008	131	ПОДОИВА КУРИНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	60	6,8	8,5	1,4	110	1,4
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,8	2,7	29,9	155	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)	52	3,4	0,5	21,9	106	0
Итого			602	24,5	17,5	92,6	626	7,2
Полдник								
2012		БУЛОЧКА "НЕЖЕНКА" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, печенье сахарное мука высш. сорт)	55	4,9	5,2	29,5	185	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			235	5	5,2	36,4	213	0,1
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	51	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	211	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, картофель, масло подсолнечное рафинированное)	120	2,3	4,8	19	129	9,6
2008	434	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,2	40	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			371	4,1	5,1	35	204	12,1
Всего				44,3	44,7	227,9	1495	22,3

Повар _____