

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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>409</b>	<b>10,1</b>	<b>16,8</b>	<b>52,3</b>	<b>403</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СОК (сок яблочный)	114	0,6	0,1	11,6	49	2,3
<b>Итого</b>			<b>114</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,6</b>	<b>49</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	84	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куры 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, куры 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
<b>Итого</b>			<b>602</b>	<b>24,5</b>	<b>17,5</b>	<b>92,6</b>	<b>626</b>	<b>7,2</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>235</b>	<b>5</b>	<b>5,2</b>	<b>36,4</b>	<b>213</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>371</b>	<b>4,1</b>	<b>5,1</b>	<b>35</b>	<b>204</b>	<b>12,1</b>
<b>Всего</b>				<b>44,3</b>	<b>44,7</b>	<b>227,9</b>	<b>1495</b>	<b>22,3</b>

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Повар \_\_\_\_\_