

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №156"

_____/Шадрова Е.В./

МЕНЮ

11 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	145	22,9	17,7	34,3	391	0,5
2008		БАТОН ПРОСТОЙ СМАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/9	3,2	7,9	19,7	162	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	175	4	4,3	13,7	111	0,7
Итого			369	30,1	29,9	67,7	664	1,2
II Завтрак								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	113	0,6	0,1	11,4	49	2,3
Итого			113	0,6	0,1	11,4	49	2,3
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	45	0,4		1,1	6	4,5
2008	92	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, картофель, крупа перловая, огурцы соленые, сметана 15% жирности)	180	5,9	7,6	12	143	4,8
2008	272	БИТОЧЕК МЯСНОЙ (говядина б/к, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, яйца куриные (шт.), батон простой)	60	9,9	10,9	5,1	157	0,2
2012	256	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, картофель)	100	2,6	4,4	16	114	7,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,6		12,2	52	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,2	0,4	20,4	98	0
Итого			613	22,6	23,3	66,8	570	17,3
Полдник								
2008	471	ПИРОЖОК С РИСОМ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 3,2% жирности, крупа рисовая)	60	6,7	5,5	39,2	232	0,1
2008	434	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180/15	0,1		6,9	28	0
Итого			255	6,8	5,5	46,1	260	0,1
Ужин								
2012	317	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок)	180	9	9,6	34	260	1
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	20	1,6	0,2	10	48	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			380	10,7	9,8	50,9	336	1
Всего				70,8	68,6	242,9	1879	21,9

Повар