

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №156"

//

МЕНЮ

11 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, крупа манная, сахар песок)	180	5,9	7,8	22,9	185	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	39/8	3,1	7,1	19,2	153	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,1	4,3	13,9	111	0,7
Итого			407	13,1	19,2	56	449	1,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	69	0,3	0,3	6,7	32	6,9
Итого			69	0,3	0,3	6,7	32	6,9
Обед								
2008	89	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, картофель, куры потрош. 1 категории, фасоль)	180	10,2	6,9	19,4	181	6,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	100	11	14,3	10,8	215	14,4
2012	310	СОУС (масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт)	70	0,9	2	5	41	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА (сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага), виноград сушеный (изюм))	180	0,4		13	55	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21	101	0
Итого			580	25,8	23,6	69,2	593	22
Полдник								
2008		КЕКСЫ (кольцо песочное обогащенное)	44	7,7	7,8	23	221	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,8	28	0
Итого			224	7,8	7,8	29,8	249	0
Ужин								
2008	133	ПШЕННЫЕ БИТОЧКИ (масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт)	120	9	12,2	41,3	311	0,4
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (повидло, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	205	0,1		29,1	117	0
Итого			325	9,1	12,2	70,4	428	0,4
Всего				56,1	63,1	232,1	1751	30,7

Повар _____