

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 мая 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	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко пастер. 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	21,1	17,3	28,9	360	0,6
2008		БАТОН ПРОСТОЙ СМАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	39/9	3,2	7,9	19,5	161	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	180	4,2	4,4	13,1	110	0,7
Итого			368	28,5	29,6	61,5	631	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	116	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			116	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008	92	ЩИ СВЕЖИЕ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, томатная паста, сметана 15% жирности, капуста белокочанная, лавровый лист)	180/15	6,5	7,5	13,7	155	16,6
2012	256	ПОДЛИВА КУРИНАЯ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт)	50	7,6	8,2	4,9	123	1,5
2012	315	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	5	4,3	23,1	151	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,3	0,1	13,8	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	19,7	95	0
Итого			592	22,5	20,5	75,2	581	18,1
Полдник								
2008	471	КОРЖИК НА СМЕТАНЕ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи, сметана 15% жирности)	55	5,9	8,6	33,2	246	0,1
2008	434	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			235	6	8,6	40,1	274	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	7,1	7,9	27,5	211	0,7
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,6	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			380	8,8	8,1	44	286	0,7
Всего				66,3	66,9	230,7	1815	22,2

Повар _____