

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 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	КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	7,6	9,6	27,5	229	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	37/10	3,1	8,5	18,3	163	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	180	4,2	4,4	14,4	115	0,7
Итого			407	14,9	22,5	60,2	507	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	119	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			119	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	84	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, фасоль)	180	9,8	5,4	21,9	177	6,7
2008	131	ПОДЛИВА КУРИНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	65	9,5	11	1,4	143	1,5
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,8	3,8	29,8	165	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ (сахар песок, слива сушеная (чернослив), сушеные абрикосы без косточки (курага))	190	0,4		12,5	53	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	3,1	0,4	19,7	95	0
Итого			611	25,6	20,6	85,3	633	8,4
Полдник								
2012		ПЛЮШКА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	50	3,9	4,5	24,7	155	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,8	28	0
Итого			230	4	4,5	31,5	183	0,1
Ужин								
2008	434	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (молоко пастер. 3,2% жирности, макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	7,2	7,4	30	217	0,7
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	18	1,5	0,2	9,1	44	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,8	27	0
Итого			378	8,8	7,6	45,9	288	0,7
Всего				53,8	55,3	232,8	1654	12,6

Повар _____