

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад №156"

//

**МЕНЮ**  
**4 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 ПШЕННАЯ С МАСЛОМ (пшено, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	6,7	8,2	26,2	206	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	39/10	3,1	6,8	19,4	152	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	175	4,1	4,4	13,2	110	0,7
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>13,9</b>	<b>19,4</b>	<b>58,8</b>	<b>468</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	48	0,4	0,1	3,9	21	29
<b>Итого</b>			<b>48</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3,9</b>	<b>21</b>	<b>29</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, макаронные изделия высш. сорт)	180	6,2	5,5	18,5	149	0,6
2008	335	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	120	10,3	12,3	24	247	12,2
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (сахар песок, слива сушеная (чернослив))	180	0,3	0,1	12,9	55	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,2	0,4	20,7	100	0
<b>Итого</b>			<b>528</b>	<b>20</b>	<b>18,3</b>	<b>76,1</b>	<b>551</b>	<b>12,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	496	СЛОЙКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, джем, дрожжи)	50	5,1	5,2	41,5	230	3,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		5,9	24	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>47,4</b>	<b>254</b>	<b>3,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ С ПЕСКОМ (соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, сахар песок)	150	5	3,8	25,9	158	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	178	5	5,5	8,1	104	0,9
<b>Итого</b>			<b>328</b>	<b>10</b>	<b>9,3</b>	<b>34</b>	<b>262</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>49,5</b>	<b>52,3</b>	<b>220,2</b>	<b>1556</b>	<b>47,5</b>

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