

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад №156"

//

# МЕНЮ

5 мая 2025 г.  
Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", молоко стерил. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	7,7	9,2	27,1	224	0,3
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/9	3,2	8	19,6	164	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко стерил. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	180	4,3	4,4	14,1	113	0,3
<b>Итого</b>			<b>409</b>	<b>15,2</b>	<b>21,6</b>	<b>60,8</b>	<b>501</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	107	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>107</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, рыбн.консервы в масле.сайра бланширован., крупа перловая)	180	9,1	2,2	11,6	102	4,1
2008	131	ГУЛЯШ МЯСНОЙ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, соль йодированная, говядина б/к)	60	9,2	9,5	1,4	128	1,1
2008	181	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,5	3,6	28,7	166	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ (сахар песок, слива сушеная (чернослив), сушеные абрикосы без косточки (курага))	190	0,4		12,6	53	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,4	0,4	21,5	103	0
<b>Итого</b>			<b>611</b>	<b>26,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75,8</b>	<b>552</b>	<b>5,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	485	РУЛЕТ С ПЕЧЕНЬЕМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко стерил. 3,2% жирности, печенье сахарное мука высш.сорт)	60	4,4	5,1	26,2	169	0
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (повидло, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	200	0,1		24,2	98	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>4,5</b>	<b>5,1</b>	<b>50,4</b>	<b>267</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,5	4,5	12	100	17,6
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>4,2</b>	<b>4,7</b>	<b>28,7</b>	<b>176</b>	<b>17,6</b>
<b>Всего</b>				<b>51</b>	<b>47,2</b>	<b>225,6</b>	<b>1539</b>	<b>25,6</b>

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