

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 июня 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, крупа манная)	180	6	7,8	25	194	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	39/8/30	3,1	6,7	19,3	151	0
к/к	к/к	КАКАО (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	180	4,3	4,6	13,3	113	0,7
Итого			437	13,4	19,1	57,6	458	1,4
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	92	1,4	0,5	19,3	88	9,2
Итого			92	1,4	0,5	19,3	88	9,2
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	46	0,5	0,1	1,7	11	11,4
2008	76	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, картофель, горох лущеный)	180	9,9	5,7	20,6	174	4,5
2008	239	РЫБНОЕ СОТЕ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	70	14,8	10,1	25,6	254	0,6
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)	49	3,3	0,4	21	101	0
Итого			525	28,8	16,4	81,8	595	16,6
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	52	3,9	5,1	38,4	215	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			232	4	5,1	45,3	243	0
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированое, огурцы соленые)	55	0,9	5	4,5	67	2,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, картофель)	180	3,5	5	20,8	142	9,8
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,7	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		5	20	0
Итого			435	6,1	10,2	40	276	12,1
Всего				53,7	51,3	244	1660	39,3

Повар _____