

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №156"

//

МЕНЮ

6 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 ПШЕННАЯ С МАСЛОМ (пшено, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	7,3	8,4	29,6	223	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/10	3,2	6,8	19,7	153	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	180	4,8	4,9	13,5	117	0,7
Итого			410	15,3	20,1	62,8	493	1,4
II Завтрак								
2008		СОК (сок яблочный)	114	0,6	0,1	11,5	49	2,3
Итого			114	0,6	0,1	11,5	49	2,3
Обед								
2008	76	СУП "ХАРЧО" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, томатная паста)	180	5,2	5,3	20	150	1,5
2008	335	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	120	10,1	12	24	244	12,2
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ (сахар песок, слива сушеная (чернослив), сушеные абрикосы без косточки (курага))	180	0,4		12,7	53	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,4	0,5	21,9	105	0
Итого			531	19,1	17,8	78,6	552	13,9
Полдник								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	29	6,9	8,9		109	0
2012	496	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи)	60	4,8	4,8	27,6	173	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			269	11,8	13,7	34,5	310	0,1
Ужин								
2008	214	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	150	7,2	7,2	29,9	213	0,7
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
Итого			350	8,9	7,4	46,6	289	0,7
Всего				55,7	59,1	234	1693	18,4

Повар _____