

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №156"

//

МЕНЮ
6 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		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, крупа рисовая)	150	6,3	7,2	26,6	197	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	41/9	3,3	7,2	20,3	160	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,2	4,4	14,2	113	0,7
Итого			380	13,8	18,8	61,1	470	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	108	0,5	0,1	11	47	2,2
Итого			108	0,5	0,1	11	47	2,2
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	34	0,3		0,8	5	3,4
2008	76	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, кури потрош. 1 категории, картофель)	180/15	4,5	5,3	9,5	104	4,8
к/к	к/к	РЫБА ПОД ЯЙЦОМ (рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	105	13,5	11,5	4,4	176	0,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	180	0,3	0,1	12,9	55	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,4	0,5	21,9	105	0
Итого			565	22	17,4	49,5	445	8,9
Полдник								
2008		КРЕКЕР (печенье сахарное мука высш. сорт)	42	3,1	4,1	31	174	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			222	3,2	4,1	37,9	202	0
Ужин								
2012	321	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь, лук репчатый, картофель, масло подсолнечное рафинированое)	180	3,1	4,6	16,8	122	20,8
2008		БАТОН (батон простой)	21	1,6	0,2	10,1	49	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,2	25	0
Итого			381	4,8	4,8	33,1	196	20,8
Всего				44,3	45,2	192,6	1360	33,3

Повар _____