

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 мая 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	145	23,2	17,7	33,9	391	0,5
2008		БАТОН ПРОСТОЙ СМАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/9	3,2	7,9	19,8	163	0
2008	432	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			374	26,5	25,6	60,6	582	0,5
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	59	0,9	0,3	12,5	57	5,9
Итого			59	0,9	0,3	12,5	57	5,9
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, сметана 15% жирности, лавровый лист, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.))	180/15	6,8	8,1	11,5	150	5,7
2012	256	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт)	70	11,4	3,4	5	109	9,2
2012	315	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	5	4,4	23	151	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,3	0,1	13,8	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			610	26,5	16,4	72,4	559	14,9
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	42	3,2	4,1	31,4	176	0
2008	434	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	1,7	1,8	9,6	62	0,3
Итого			202	4,9	5,9	41	238	0,3
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	54	1	4,8	4,1	64	3,8
2012	317	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	4,3	3,6	27,4	159	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			414	5,4	8,4	38,4	251	3,8
Всего				64,2	56,6	224,9	1687	25,4

Повар _____