

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №156"

//

МЕНЮ

7 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, крупа манная)	180	6,5	7,8	28,7	209	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	41/8	3,3	6,4	20,2	152	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			409	9,9	14,2	55,8	389	0,7
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 1,5% жирности)	76	1,5	1,1	2,3	37	0,5
Итого			76	1,5	1,1	2,3	37	0,5
Обед								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, картофель, сметана 15% жирности, свекла, томатная паста, сахар песок)	170	5,8	6,8	16,3	153	7,5
2008	239	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, говядина б/к, батон простой, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	75	11,3	10,8	5,1	164	0,2
2008	335	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)	110	2,5	4,7	19,7	132	9,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (сахар песок, виноград сушеный (изюм))	180	0,3	0,1	13,8	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,3	0,4	20,9	100	0
Итого			584	23,2	22,8	75,8	606	17,4
Полдник								
к/к	к/к	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	38	1,1	1,3	29,7	136	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			218	1,2	1,3	36,6	164	0
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	43	0,8	3,8	3,3	51	3
2008	335	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, макаронные изделия высш. сорт)	130	4,5	3,5	28,7	165	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			353	5,4	7,3	38,9	244	3
Всего				41,2	46,7	209,4	1440	21,6

Повар _____