

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №156"

//

МЕНЮ

7 марта 2025 г.
Сад 12 часов

| Сбор-ник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, 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 рафинированое, 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 рафинированое, 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 рафинированое, 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 _____