

Утверждаю

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

МЕНЮ
9 июня 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	7,5	9,5	27,3	226	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	39/11	3,2	8,9	19,4	171	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	180	4,2	4,4	14,6	115	0,7
Итого			410	14,9	22,8	61,3	512	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	121	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			121	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	84	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, фасоль)	180	7,9	5,1	18,3	153	6
2008	131	ПОДЛИВА КУРИНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	60	8,6	10,3	1,4	133	1,4
2008	181	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,5	3,8	28,8	168	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ (сахар песок, слива сушеная (чернослив), сушеные абрикосы без косточки (курага))	190	0,4		12,8	54	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	56	3,7	0,5	23,8	114	0
Итого			616	25,1	19,7	85,1	622	7,6
Полдник								
2012		ПЛЮШКА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	50	3,9	4,8	25,1	160	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
Итого			230	4	4,8	32,1	188	0,1
Ужин								
2008	434	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ С ПЕСКОМ (крупа гречневая ядрица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	5,1	3,9	26	159	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	178	5,3	5,8	8,5	110	1
Итого			358	10,4	9,7	34,5	269	1
Всего				54,9	57,1	222,9	1634	12,1

Повар _____