Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

**25 января 2022 г.**

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2016 | 230 | ОМЛЕТ С СЫРОМ. (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое) | 60 | 7,7 | 10,4 | 1 | 129 | 0,1 |
| 2008 | 129/106 | КАШАПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (пшено, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная) | 150 | 4,3 | 5 | 26 | 166 | 0 |
| 2016 | | ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые) | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6 | 1 |
| 2016 | 4 | БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .) | 30 | 2,3 | 4,2 | 15,1 | 108 | 0 |
| 2016 | 411/88 | ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый) | 180 | 0,1 | | 8,1 | 33 | 0 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .) | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,3 | 35 | 0 |
| **Итого** | | | **485** | **15,9** | **19,8** | **58,4** | **477** | **1,1** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2016 | 418 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |
| **Итого** | | | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **43** | **2** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2016 | 88/24 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, чеснок, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, перец зеленый сладкий, лавровый лист, говядина 1 категории) | 200 | 2,1 | 4,2 | 14,6 | 104 | 5 |
| 2008 | 123 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ, (куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, морковь, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, перец зеленый сладкий, петрушка (зелень)) | 70 | 12,8 | 14,6 | 3,2 | 197 | 1,5 |
| 2016 | 339/68 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 110 | 2,4 | 3,2 | 16,2 | 103 | 7,9 |
| 2002 | 46 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, капуста квашеная , свекла, сахар песок) | 60 | 0,9 | 3,9 | 5,1 | 60 | 4,2 |
| 2016 | 394/81 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая) | 180 | | | 7,8 | 31 | 0 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .) | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,3 | 35 | 0 |
| 2016 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..) | 48 | 3,1 | 0,4 | 19,7 | 95 | 0 |
| **Итого** | | | **683** | **22,4** | **26,4** | **73,9** | **625** | **18,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2016 | 247/42 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ, (творог 5,0% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, морковь, повидло) | 140 | 19,4 | 13 | 19,3 | 276 | 0,7 |
| 2016 | 85/416 | КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая) | 190 | 4,9 | 4,1 | 15,4 | 119 | 0,8 |
| | | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки) | 96 | 0,4 | 0,4 | 9,1 | 44 | 3,8 |
| **Итого** | | | **426** | **24,7** | **17,5** | **43,8** | **439** | **5,3** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2016 | 420 | КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности) | 182 | 5,3 | 4,5 | 7,3 | 96 | 1,3 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .) | 10 | 0,8 | 0,1 | 5 | 24 | 0 |
| **Итого** | | | **192** | **6,1** | **4,6** | **12,3** | **120** | **1,3** |
| **Всего** | | | | **69,6** | **68,4** | **198,5** | **1704** | **28,3** |

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна