Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

3 февраля 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								
2008	79/103	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ, (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	140	21,2	13,1	19,9	287	0,2
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой.)	30	2,2	4,2	14,8	106	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,1	3,3	16,5	113	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой.)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
2016		БАНАН. (банан)	82	1,2	0,4	16,8	77	3,3
Итого			**486**	**34,7**	**25,7**	**75,6**	**680**	**4,2**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	98	0,5	0,1	9,9	42	2
Итого			**98**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**42**	**2**
Обед								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. (говядина 1 категории, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист, перец зеленый сладкий)	200	8,4	7,5	16,1	164	4,1
2002	25	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ. (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь, петрушка (зелень), томатная паста)	180	14,4	14,2	15	247	21
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	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.)	51	3,3	0,5	21	102	0
Итого			**626**	**27,2**	**22,3**	**67,2**	**579**	**25,1**
Полдник								
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	80	18,9	14,1		226	14,4
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,3	1,2	1,2	20	0
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,4	3,6	16,2	107	7,9
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	56	0,5	0,1	1	7	1,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		9	36	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой.)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**476**	**23,7**	**19,1**	**37,1**	**442**	**23,4**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	188	5,5	4,7	7,5	100	1,3
2016		ПРЯНИКИ. (пряники)	40	2,4	1,9	30,5	149	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	111	0,4	0,4	10,6	51	4,4
Итого			**339**	**8,3**	**7**	**48,6**	**300**	**5,7**
Всего				**94,4**	**74,2**	**238,4**	**2043**	**60,4**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна