Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

8 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								
2016	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ). (творог 5,0% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, крупа манная, виноград сушеный (изюм), сметана 15% жирности, вода питьевая, сухари панировочные, соль йодированная, ванилин, повидло)	120	18,5	12,9	14,7	253	0,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,3	1,1	1,2	19	0
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	14,5	105	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4	3,2	15,6	109	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			**514**	**31,4**	**26,5**	**63,1**	**629**	**4,9**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	101	0,5	0,1	10,2	44	2
Итого			**101**	**0,5**	**0,1**	**10,2**	**44**	**2**
Обед								
2016	82/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ. (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, петрушка (зелень), соль йодированная, сметана 15% жирности, перец зеленый сладкий, чеснок)	200	2,1	5,6	13,6	118	5,4
2016	321/64	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ. (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, соль йодированная, перец зеленый сладкий, петрушка (зелень))	120	13,5	15,5	20,1	274	2,7
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (капуста квашеная., лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,1	4	2,4	51	6,8
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 .)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной .)	51	3,3	0,4	20,9	100	0
Итого			**631**	**21,5**	**25,6**	**74,5**	**620**	**14,9**
Полдник								
2016	309	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ. (печень говяжья, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)	180	17,4	9,1	33,4	299	9,1
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	6	1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,1	33	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			**425**	**19**	**9,3**	**49,7**	**372**	**10,1**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	179	5,2	4,5	7,1	95	1,2
2016		ПЕЧЕНЬЕ. (печенье сахарное)	40	3	4	30,2	169	0
Итого			**219**	**8,2**	**8,5**	**37,3**	**264**	**1,2**
Всего				**80,6**	**70**	**234,8**	**1929**	**33,1**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна