Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

**15 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 | 230 | ОМЛЕТ С СЫРОМ, (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое) | 60 | 8,3 | 10,7 | 1,1 | 135 | 0,1 |
| 2008 | 129/106 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная) | 120 | 3,7 | 4,2 | 16,8 | 120 | 0 |
| 2016 | | ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые) | 55 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 7 | 1,1 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая) | 180 | 4 | 3,2 | 16,4 | 112 | 0,7 |
| 2016 | 4 | БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .) | 30 | 2,2 | 4,2 | 14,8 | 106 | 0 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .) | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,3 | 35 | 0 |
| Итого | | | 460 | 19,7 | 22,5 | 57,3 | 515 | 1,9 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2016 | 418 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный) | 102 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 44 | 2 |
| Итого | | | 102 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 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 | 5,7 | 8,5 | 13,6 | 158 | 5,4 |
| 2016 | 305/58 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ. (говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая) | 70 | 12,8 | 12,2 | 5,4 | 182 | 0,2 |
| 2016 | 339/68 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 140 | 3 | 3,4 | 20,6 | 126 | 10 |
| 2016 | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы) | 68 | 2,6 | 0,2 | 5,5 | 34 | 3,5 |
| 2016 | 394/81 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая) | 180 | | | 8,7 | 35 | 0 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .) | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,3 | 35 | 0 |
| 2016 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..) | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 99 | 0 |
| Итого | | | 723 | 28,4 | 24,8 | 81,7 | 669 | 19,1 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2016 | 254/250 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (творог 5,0% жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 130 | 18,4 | 11,3 | 20,4 | 262 | 0,2 |
| 2016 | 369 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ). (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин) | 50 | 0,9 | 1,8 | 6,7 | 47 | 0,1 |
| 2016 | 419/91 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности) | 150 | 4,2 | 3,6 | 7 | 78 | 0,8 |
| | | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки) | 118 | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 54 | 4,7 |
| Итого | | | 448 | 24 | 17,2 | 45,3 | 441 | 5,8 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2016 | 420 | КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности) | 199 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 1,4 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .) | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23 | 0 |
| Итого | | | 209 | 6,6 | 5,1 | 12,9 | 129 | 1,4 |
| Всего | | | | 79,2 | 69,7 | 207,5 | 1798 | 30,2 |

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна