Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

31 марта 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	251/44	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА. (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, яблоки, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	130	23,3	15,5	12,4	288	0,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	60	0,7	2,1	2,4	38	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	1,9	4,2	12,8	97	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	140	2,5	1,8	11	71	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	53	0,2	0,2	5	24	2,1
Итого			**462**	**34,3**	**28,5**	**48,8**	**603**	**2,7**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	105	0,5	0,1	10,7	45	2,1
Итого			**105**	**0,5**	**0,1**	**10,7**	**45**	**2,1**
Обед								
2008	22/117	СВЕКОЛЬНИК . (говядина 1 категории, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), чеснок, перец зеленый сладкий, масло подсолнечное рафинированое, лавровый лист, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,8	7,2	14,2	150	6,6
2016	292/52	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, чеснок, петрушка (зелень), томатная паста)	120	11,4	11,6	14,7	209	7,9
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	50	0,4		0,8	6	1
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			16,9	67	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной .)	41	2,6	0,4	16,8	81	0
Итого			**601**	**21**	**19,3**	**68,3**	**536**	**15,5**
Полдник								
2016	100/25	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,4	6,6	20,6	169	0,8
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150			6,8	27	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	13	1	0,1	6,2	30	0
Итого			**363**	**7,4**	**6,7**	**33,6**	**226**	**0,8**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	126	3,7	3,2	5	67	0,9
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	13	1	0,1	6,2	29	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	53	0,2	0,2	5,2	25	5,3
Итого			**192**	**4,9**	**3,5**	**16,4**	**121**	**6,2**
Всего				**68,1**	**58,1**	**177,8**	**1531**	**27,3**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна