Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

7 апреля 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).С ДЖЕМОМ, (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, джем)	120	18,2	13,1	21,6	280	2
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7	28	0
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой ., сыр российский)	30	2,2	5,1	14,5	112	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	75	0,3	0,3	7,2	34	3
Итого			**429**	**26,8**	**23,2**	**57,9**	**551**	**5**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	96	0,5	0,1	9,7	41	1,9
Итого			**96**	**0,5**	**0,1**	**9,7**	**41**	**1,9**
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	7,8	6,4	14,8	149	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)	170	13,6	12,6	12,6	220	20,7
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			14,6	58	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	45	2,9	0,4	18,4	89	0
Итого			**610**	**25,4**	**19,5**	**67,7**	**551**	**24,8**
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	6,2	8,1	22,3	187	0,8
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	129	3,6	3,1	6	68	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**339**	**10,6**	**11,3**	**33,2**	**278**	**1,5**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	161	4,7	4	6,4	85	1,1
2016	450/97	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ.. (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, ванилин, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	90	7,9	2,8	51,8	263	0
Итого			**251**	**12,6**	**6,8**	**58,2**	**348**	**1,1**
Всего				**75,9**	**60,9**	**226,7**	**1769**	**34,3**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна