Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

17 мая 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	244	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ). (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	19,2	12,5	17,2	263	0,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	30	. 0,4	1,1	1,9	23	0
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ, МАСЛОМ, (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	2,2	5,2	14,4	113	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	2,7	2,1	13,1	83	0,5
Итого			360	24,5	20,9	46,6	482	0,7
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	95	0,4	0,4	9	43	3,8
Итого			95	0,4	0,4	9	43	3,8
Обед								
2008	28/118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, пшено)	200	1,9	5,4	9,7	98	6,4
	290	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ. (печень говяжья, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	80	17,5	7,2	0,8	159	12,9
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,1	3,5	21	128	10,2
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ), (икра из кабачков)	50	1	4,5	3,9	60	3,5
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	187	0,9	0,2	18,9	80	3,7
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	18,6	90	0
Итого			727	28,4	21,3	80,2	650	36,7
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	6,1	6,5	21,9	171	0,8
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,1	32	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
Итого			395	7,3	6,6	37,3	238	0,8
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	199	5,8	5	8	106	1,4
2016		ПРЯНИКИ. (пряники заварные)	49	2,9	2,3	36,8	180	0
Итого			248	8,7	7,3	44,8	286	1,4
Всего				69,3	56,5	217,9	1699	43,4

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна