

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

Овечья Лариса Владимировна/



## МЕНЮ

2 августа 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		
<b>Завтрак</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНЫЙ),, (вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	6,2	4,9	24,1	166	0,6
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,4	3,9	0,2	54	0
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (хлеб пшеничный, масло сливочное)	30	2,2	4,2	14,8	107	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			469	14,4	13,1	55,9	402	0,6
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	17,2	75	3,46
Итого			180	0,9	0,2	17,2	75	3,46
<b>Обед</b>								
2021	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ,,С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, (вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, говядина 1 категории)	200	8,7	7,9	14,4	164	7,1
2021	359	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ,, (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, печень говяжья, сметана 15% жирности, соль йодированная)	100	19,5	11,6	3,4	223	14,3
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная)	120	3,7	4,2	16,6	119	0
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ,, (помидоры свежие)	50	0,6	0,1	1,8	12	5
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			13,7	55	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной)	50	3,2	0,4	20,5	99	0
Итого			720	37,2	24,3	80,1	718	26,4
<b>Полдник</b>								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	168	4,9	4,2	6,7	89	1,2
2016		ПЕЧЕНЬЕ. (печенье сахарное.)	30	2,3	3	22,7	127	0
Итого			198	7,2	7,2	29,4	216	1,2
<b>Ужин</b>								
2021	286	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ,, (масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, сметана 15% жирности, творог 9,0% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	100	17,9	11,5	16,4	247	0,2
2021	408	СОУС СМЕТАННЫЙ,, (вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности)	30	0,4	1,1	1,6	21	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	153	4,3	3,7	7,1	80	0,8
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	95	0,4	0,4	9	43	3,8
Итого			378	23	16,7	34,1	391	4,8
Всего				82,7	61,5	216,7	1802	36,46

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275  
Овелян Лариса Владимировна/

## МЕНЮ

2 августа 2022 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНЫЙ),, (вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	150	3,6	3,5	11,7	94	0,5
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,4	3,9	0,2	54	0
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (хлеб пшеничный, масло сливочное)	20	1,5	4,1	9,9	83	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		6	24	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			374	10,7	11,6	35,1	289	0,5
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	17,1	74	3,44
Итого			180	0,9	0,2	17,1	74	3,44
<b>Обед</b>								
2021	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ,,С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, (вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, говядина 1 категории)	150	6,4	6,1	10,8	124	5,4
2021	359	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ,, (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, печень говяжья, сметана 15% жирности, соль йодированная)	80	15,5	9,5	1,8	176	11,5
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная)	90	2,7	2,9	12,4	87	0
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ,, (помидоры свежие)	50	0,6	0,1	1,8	12	5
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150			11,2	45	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной)	40	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			580	29,2	19	63,9	568	21,9
<b>Полдник</b>								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	148	4,3	3,7	5,9	78	1
2016		ПЕЧЕНЬЕ. (печенье сахарное.)	25	1,9	2,5	18,8	105	0
Итого			173	6,2	6,2	24,7	183	1
<b>Ужин</b>								
2021	286	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ,, (масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, сметана 15% жирности, творог 9,0% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	90	14	13,4	10,4	222	0,1
2021	408	СОУС СМЕТАННЫЙ,, (вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности)	40	0,8	1,6	3,8	36	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	158	4,5	3,8	7,4	83	0,8
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	88	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			376	19,7	19,2	29,9	381	4,4
Всего				66,7	56,2	170,7	1495	31,24

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна