

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275

Ювеян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

5 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	282	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (вода питьевая, крупа рисовая, масло сливочное, сахар песок, сметана 15% жирности, творог 9,0% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	150	12,9	10,3	16,4	214	0,1
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ). (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	50	1,1	2,2	6,7	51	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,1	3,4	14,4	105	0,7
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сливочное, хлеб пшеничный)	30	2,3	4,2	15,1	108	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>20,4</b>	<b>20,1</b>	<b>52,6</b>	<b>478</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	179	0,9	0,2	17,2	75	3,47
<b>Итого</b>			<b>179</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,2</b>	<b>75</b>	<b>3,47</b>
<b>Обед</b>								
2021	98	СВЕКОЛЬНИК,, (вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, свекла, томатная паста, яйца куриные (шт.), говядина 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	4,1	7,1	14,2	139	6,9
2021	328	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, морковь, томатная паста)	140	17,1	16,3	15,9	280	8,2
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,2	7	5
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	21	1,6	0,1	10,1	48	0
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,7	100	0
<b>Итого</b>			<b>641</b>	<b>26,4</b>	<b>23,9</b>	<b>68,9</b>	<b>601</b>	<b>20,1</b>
<b>Полдник</b>								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	161	4,7	4	6,4	85	1,1
2016		ПЕЧЕНЬЕ. (печенье сахарное)	35	2,7	3,5	26,5	148	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	95	0,4	0,4	9	43	3,8
<b>Итого</b>			<b>291</b>	<b>7,8</b>	<b>7,9</b>	<b>41,9</b>	<b>276</b>	<b>4,9</b>
<b>Ужин</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ,, (вода питьевая, крупа гречневая продел, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	7	6,3	31,1	210	0,6
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	21	1,6	0,1	10,1	48	0
<b>Итого</b>			<b>401</b>	<b>8,7</b>	<b>6,4</b>	<b>48,2</b>	<b>286</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>64,2</b>	<b>58,5</b>	<b>228,8</b>	<b>1716</b>	<b>29,97</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна