Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

5 декабря 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								
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ,, (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ,, (макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное)	100	3,5	2,8	22,4	129	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ,, (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	60	1,6	3,6	5,8	62	12,4
2016	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВОЧ, МАСЛОМ. (масло сливочное , хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	40	2,3	4,4	14,7	109	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,5	2,9	12,2	90	0,6
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	18	1,2	0,2	7,7	37	0
Итого			**438**	**17**	**18,4**	**63,1**	**488**	**13**
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	134	0,7	0,1	13,6	58	2,7
Итого			**134**	**0,7**	**0,1**	**13,6**	**58**	**2,7**
Обед								
2021	118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ,, (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, крупа пшеничная полтавская, соль йодированная)	200	2,1	5,5	10,8	105	6,3
2011	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ,, (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, соль йодированная)	100	24,1	24,3	0,8	317	1,4
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности)	150	3	4,5	20,2	133	9,8
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1	8	1,2
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,9	28	0
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	52	3,3	0,5	21,3	103	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	24	1,6	0,2	9,9	47	0
Итого			**766**	**34,6**	**35,1**	**70,9**	**741**	**18,7**
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ,, (пряники заварные)	25	1,5	1,2	18,8	92	0
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	96	4,8	0,2	6,4	50	1,61
Итого			**121**	**6,3**	**1,4**	**25,2**	**142**	**1,61**
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)),, (вода питьевая, крупа пшенная, масло сливочное , сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	5,4	4,9	19,7	146	0,6
2021	531	ВАТРУШКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ,, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))	60	9,3	5,6	31	213	0,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	18	1,2	0,2	7,6	36	0
Итого			**458**	**16**	**10,7**	**65,4**	**424**	**0,7**
Всего				**74,6**	**65,7**	**238,2**	**1853**	**36,71**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна