Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

30 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	139	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,, (вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное , сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	5,4	5,4	19,5	150	0,7
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ., (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ . (масло сливочное , хлеб пшеничный)	40	2,8	6,8	18,3	146	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,9	36	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	19	1,4	0,1	9,1	43	0
Итого			**479**	**14,6**	**16,8**	**56,1**	**436**	**0,7**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	139	0,6	0,6	13,6	65	13,9
Итого			**139**	**0,6**	**0,6**	**13,6**	**65**	**13,9**
Обед								
2021	95	БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,, (вода питьевая, капуста квашеная., картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь, свекла, сметана 15% жирности, томатная паста, говядина 1 категории, соль йодированная, сахар песок)	200	2,4	5,3	12,7	112	8,5
2021	327	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ,, (говядина 1 категории, лук репчатый, масло сливочное , морковь, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	80	16,7	17,3	3	235	1,3
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности)	80	1,6	3,3	10,7	79	5,2
2021	149	ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ,, (томаты соленые)	95	1		2,2	13	3,8
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	19	1,4	0,1	9	43	0
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	40	2,5	0,3	16,3	79	0
Итого			**694**	**25,6**	**26,3**	**60,7**	**588**	**18,8**
Полдник								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	151	5,1	0,2	6,8	53	1,71
2016	457/94	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ.. (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, ванилин, вода питьевая)	100	8	5,7	60	323	0
Итого			**251**	**13,1**	**5,9**	**66,8**	**376**	**1,71**
Ужин								
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)	190	25,6	15,3	51	450	0,2
2021	408	СОУС СМЕТАННЫЙ,, (вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности)	50	0,4	1,9	1,4	30	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	2,2	1,8	10,6	68	0,4
Итого			**420**	**28,2**	**19**	**63**	**548**	**0,6**
Всего				**82,1**	**68,6**	**260,2**	**2013**	**35,71**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна