

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овеля Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

9 января 2024 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	234	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ,, (вода питьевая, крупа овсяная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная)	200	4,5	5,3	15,8	131	0,5
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности)	180	3,5	2,9	12	89	0,6
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ . (масло сливочное, хлеб пшеничный)	30	2,4	4,3	15,9	113	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>11,9</b>	<b>12,6</b>	<b>53,4</b>	<b>379</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	139	0,7	0,1	14	60	2,8
<b>Итого</b>			<b>139</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>								
2021	123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ,, (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	200	7,1	7,6	14,8	156	7,5
2008	233	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ. (вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, печень говяжья, масло сливочное)	90	22	9	0,3	202	16,6
2021	206	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, (вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, масло сливочное)	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	51	3,3	0,4	20,9	100	0
<b>Итого</b>			<b>651</b>	<b>38,1</b>	<b>21,7</b>	<b>76,1</b>	<b>683</b>	<b>26,1</b>
<b>Полдник</b>								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ,, (печенье сахарное.)	47	3,5	4,6	35	196	0
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности)	168	4,9	4,2	6,7	89	1,2
<b>Итого</b>			<b>215</b>	<b>8,4</b>	<b>8,8</b>	<b>41,7</b>	<b>285</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2021	279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА,, (крупа манная, масло сливочное, творог 9,0% жирности, сахар песок, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	100	17,9	11,8	11,3	227	0,2
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	105	0,4	0,4	10,3	49	10,5
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)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>19,6</b>	<b>12,3</b>	<b>36</b>	<b>339</b>	<b>10,7</b>
<b>Всего</b>				<b>78,7</b>	<b>55,5</b>	<b>221,2</b>	<b>1746</b>	<b>41,9</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна