

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
Овечья Лариса Владимировна/

МЕНЮ

10 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		
Завтрак								
2021	229	КАША ДРУЖБА,, (вода питьевая, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	4,6	4,7	20,6	144	0,5
2021	65	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,, (сыр российский, масло сливочное, хлеб пшеничный)	40	5,5	8	17,4	165	0,1
2021	464	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,9	2,2	12,7	82	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,6	0,1	9,9	47	0
Итого			440	14,6	15	60,6	438	1,1
II Завтрак								
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	106	0,4	0,4	10,4	50	10,6
Итого			106	0,4	0,4	10,4	50	10,6
Обед								
2021	129	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ,, (вода питьевая, картофель, лук репчатый, макаронные изделия высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная, говядина 1 категории)	200	5,7	6,8	13,6	139	3,9
2008	101/113	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА... (говядина 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	90	13,4	12,2	5,3	188	0,5
2021	202	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, (вода питьевая, крупа гречневая ядрица, масло сливочное)	130	4,5	3,7	20,5	133	0
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ,, (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	140	2	9,5	11,9	141	5,4
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	51	3,3	0,4	20,9	100	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
Итого			791	28,9	32,6	79	728	11,8
Полдник								
2021	543	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ,, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	6,1	4,7	37,5	216	0,1
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	170	5,1	0,2	6,8	53	1,71
Итого			240	11,2	4,9	44,3	269	1,81
Ужин								
2016	268/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ. (СМЕТАННОМ СОУС), (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, масло сливочное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	90/50	16,5	4,9	4,1	129	0,2
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ,, (картофель, масло сливочное)	130	2,5	2,9	20,7	120	10,4
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	57	2,2	0,1	4,6	28	2,9
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,6	0,1	9,9	47	0
Итого			527	22,9	8	46,2	352	13,5
Всего				78	60,9	240,5	1837	38,81

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна