

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овечьян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

12 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	189	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ,, (творог 5,0% жирности, морковь, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	10	9,2	10,4	167	1,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,4	1,1	1,8	22	0
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ, МАСЛОМ . (масло сливочное, хлеб пшеничный)	30	2,2	4,3	14,6	106	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
Итого			405	13,9	14,7	41,3	358	1,2
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	115	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,, (вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло сливочное)	200	1,9	3,5	11,5	85	3,6
2021	328	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, морковь, томатная паста)	150	18	19,8	16,8	318	8,7
2021	53	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ, (свекла, соль йодированная)	130	1,6	0,1	9,7	46	4,6
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной)	51	3,3	0,4	21	101	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,7	27	2
Итого			711	24,8	23,8	65,7	577	18,9
Полдник								
2021	542	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ,, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	5,7	5,1	36,4	213	0,1
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	160	4,9	0,2	6,6	51	1,64
Итого			230	10,6	5,3	43	264	1,74
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННАЯ),, (вода питьевая, крупа манная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	4,9	5,1	21,5	152	0,6
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ., (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	2,8	2,1	12,5	81	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,3	58	0
Итого			445	14,4	11,9	46,6	352	1,1
Всего				64,1	56,1	207	1601	33,54

ответственный по питанию



Мартirosян Гоар Генриковна