

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275  
/Овеля Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

15 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	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,, (масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	120	10,4	12,9	2,6	169	0,2
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства).. (икра кабачковая)	50	1	4,4	3,8	58	1,4
2021	65	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,, (сыр российский, масло сливочное, хлеб пшеничный)	40	5,6	8,1	17,3	167	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный)	20	1,6	0,1	10,5	49	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>18,7</b>	<b>25,5</b>	<b>41,2</b>	<b>471</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	138	0,7	0,1	13,9	59	2,8
<b>Итого</b>			<b>138</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,9</b>	<b>59</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>								
2021	113	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,, (горох лущеный, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная)	200	6,5	2,9	24,3	150	7,4
2008	123	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ, (куры потрош. 1 категории, масло сливочное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, чеснок, сметана 15% жирности, морковь, вода питьевая)	110	25,6	28,7	7,2	392	2,8
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ,, (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное)	140	5,1	5	33,1	198	0
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ,, (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	120	1,6	9,8	9,5	134	3,2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	49	3,2	0,4	20,3	98	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,7	27	4
<b>Итого</b>			<b>799</b>	<b>42</b>	<b>46,8</b>	<b>101,1</b>	<b>999</b>	<b>17,4</b>
<b>Полдник</b>								
2021	544	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ, (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	70	4,9	4	33,2	189	0
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	181	5,5	0,2	7,4	57	1,85
<b>Итого</b>			<b>251</b>	<b>10,4</b>	<b>4,2</b>	<b>40,6</b>	<b>246</b>	<b>1,85</b>
<b>Ужин</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНАЯ),, (крупа овсяная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная)	200	6,9	6,5	24,7	187	0,6
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	105	0,4	0,4	10,3	49	10,5
2021	469	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ,, (молоко пастер. 2,5% жирности)	152	4,3	3,7	7,1	80	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный)	26	1,9	0,2	12,6	59	0
<b>Итого</b>			<b>483</b>	<b>13,5</b>	<b>10,8</b>	<b>54,7</b>	<b>375</b>	<b>11,9</b>
<b>Всего</b>			<b>85,3</b>	<b>87,4</b>	<b>251,5</b>	<b>2150</b>	<b>35,65</b>	

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна