

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275  
Овеев Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

19 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	282	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ0. <small>(вода питьевая, крупа рисовая, масло сливочное, сахар песок, сметана 15% жирности, творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	160	19	12,5	27,5	303	0,4
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ . <small>(масло сливочное, хлеб пшеничный)</small>	40	2,6	5	17,4	125	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,1		7,1	29	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	15	1,2	0,1	7,5	35	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>22,9</b>	<b>17,6</b>	<b>59,5</b>	<b>492</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	ЯБЛОКИ.. <small>(яблоки)</small>	106	0,4	0,4	10,4	50	10,6
<b>Итого</b>			<b>106</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>50</b>	<b>10,6</b>
<b>Обед</b>								
2021	95	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,, <small>(вода питьевая, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, свекла, сметана 15% жирности, томатная паста, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	2,1	4,5	11,9	99	10
2021	327	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ,, <small>(говядина 1 категории, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста)</small>	70	16,3	15,9	3,5	224	1,1
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, <small>(картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	130	2,6	4	17,6	117	8,5
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ,, <small>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)</small>	90	1	4,5	6,4	70	2,2
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, <small>(сок яблочный)</small>	168	0,8	0,2	16,9	72	3,4
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, <small>(хлеб ржаной.)</small>	45	2,9	0,4	18,5	89	0
<b>Итого</b>			<b>703</b>	<b>25,7</b>	<b>29,5</b>	<b>74,8</b>	<b>671</b>	<b>25,2</b>
<b>Полдник</b>								
2021	544	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ.. <small>(мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	70	5	4,3	33,4	192	0
2021	470	КЕФИР,, <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,2</b>	<b>8,8</b>	<b>40,6</b>	<b>288</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2021	139	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,, <small>(вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	200	5,1	5,1	19,1	144	0,6
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ., <small>(яйца куриные (шт.))</small>	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ,, <small>(вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	3,5	2,9	12,1	90	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	36	2,6	0,2	17,3	82	0
<b>Итого</b>			<b>456</b>	<b>16,1</b>	<b>12,7</b>	<b>48,8</b>	<b>377</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>75,3</b>	<b>69</b>	<b>234,1</b>	<b>1878</b>	<b>38,7</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна