

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
Ювеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

22 января 2024 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ,, (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, соль йодированная)	120	4,5	3,8	28,4	166	0
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства).. (икра кабачковая)	80	1,5	6,9	6	93	2,2
2021	65	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,, (сыр российский, масло сливочное, хлеб пшеничный)	40	5,6	8,1	17,2	166	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,5	45	0
Итого			440	13,2	18,9	68,2	499	2,3
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	140	0,7	0,1	14,1	60	2,8
Итого			140	0,7	0,1	14,1	60	2,8
Обед								
2021	118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ,, (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, крупа пшеничная, соль йодированная)	200	2,1	4,8	11	99	6,3
2021	366	ПТИЦА ОТВАРНАЯ,, (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, соль йодированная)	140	24	24,1	0,6	315	1,3
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)	130	2,6	4,2	17,6	119	8,5
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ,, (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	80	0,9	3,9	5,6	62	2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,8	100	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
Итого			780	32,8	37,4	62,4	722	20,1
Полдник								
2021	531	ВАТРУШКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ,, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	13,3	9,5	40,9	304	0,2
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5% жирности)	181	5,3	4,5	7,3	96	1,3
Итого			261	18,6	14	48,2	400	1,5
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННЫЙ),, (вода питьевая, крупа манная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	6,5	5,5	29,3	193	0,6
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ,, (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	464	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,3	2,5	13,4	90	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
Итого			445	16,5	12,7	55,1	401	1,2
Всего				81,8	83,1	248	2082	27,9

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна