

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275  
/Овечья Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

24 января 2024 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2021	229	КАША ДРУЖБА,, (вода питьевая, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	4,6	4,8	20,5	145	0,5
2021	65	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,, (сыр российский, масло сливочное, хлеб пшеничный)	40	5,5	8,5	16,9	168	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	83	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			440	14,5	15,6	59,8	442	1,1
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
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
2021	331	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ,, (говядина 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	12,3	12,2		158	0
2021	202	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, (вода питьевая, крупа гречневая ядрица, масло сливочное)	130	4,1	4,7	18,2	131	0
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ,, (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	60	0,8	4,9	5	67	2,2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
Итого			680	26,1	29	64,2	621	8,1
<b>Полдник</b>								
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	4,6	37,6	216	0,1
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	181	5,4	0,2	7,2	56	1,81
Итого			251	11,5	4,8	44,8	272	1,91
<b>Ужин</b>								
2016	268/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В. СМЕТАННЫМ СОУСОМ. (сметана 15% жирности, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	80/30	15,2	5,8	1,6	121	0,2
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ,, (картофель, масло сливочное)	130	2,5	2,8	20,7	119	10,4
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	57	2,2	0,1	4,7	28	2,9
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		7,2	29	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12	57	0
Итого			502	21,8	8,9	46,2	354	13,5
Всего				74,3	58,7	225,4	1739	35,21

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна