

Утверждаю



Заведующий

МБДОУ № 275

/Овечан Лариса Владимировна/

МЕНЮ

26 января 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, 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)	180	12,2	11	12,4	200	1,4
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ.МАСЛОМ. (масло сливочное, хлеб пшеничный)	40	2,5	5	16,9	123	0
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)	24	1,7	0,1	11,7	55	0
Итого			424	16,5	16,1	48,1	407	1,4
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	16,7	318	8,6
2021	53	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ, (свекла, соль йодированная)	140	1,7	0,1	10,5	50	4,9
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,5	99	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,7	27	2
Итого			720	24,8	23,8	65,9	579	19,1
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	5,8	5,1	36,4	213	0,1
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	183	5,6	0,2	7,5	58	1,86
Итого			253	11,4	5,3	43,9	271	1,96
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННАЯ),, (вода питьевая, крупа манная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	4,6	5,1	18,8	140	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	28	2	0,2	13,6	64	0
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	4	3,3	13,9	102	0,7
Итого			448	15,5	13,1	46,6	367	1,3
Всего				68,6	58,7	214,9	1674	34,36

ответственный по питанию

Мартиросян Гоар Генриковна