

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

Ювелян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

29 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		
Завтрак								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,, (масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	120	10,4	12,9	2,5	168	0,2
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства).. (икра кабачковая)	50	0,9	4,3	3,7	58	1,4
2021	65	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,, (сыр российский, масло сливочное, хлеб пшеничный)	40	6	9,5	17,2	179	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)	26	1,9	0,2	12,5	59	0
Итого			416	19,3	26,9	43	493	1,7
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	137	0,7	0,1	13,8	59	2,7
Итого			137	0,7	0,1	13,8	59	2,7
Обед								
2021	113	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,, (горох лущеный, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная)	200	6,5	3,4	24,3	155	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	25,4	28,7	7,1	390	2,8
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ,, (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное)	160	5,7	5,6	36,7	219	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)	51	3,3	0,4	20,9	100	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,7	27	4
Итого			821	42,5	47,9	105,2	1025	17,4
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)	90	15	10,6	45,1	337	0,2
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5% жирности)	180	5,5	0,2	7,4	57	1,85
Итого			270	20,5	10,8	52,5	394	2,05
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНАЯ),, (крупа овсяная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная)	200	6,8	6,6	24,8	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)	178	5	4,4	8,2	93	0,9
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,2	58	0
Итого			508	14	11,6	55,5	387	12
Всего				97	97,3	270	2358	35,85

ответственный по питанию



Мартirosян Гоар Генриковна