

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

30 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		
Завтрак								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневая),, (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная)	200	6,5	5,3	21,4	160	0,6
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ.МАСЛОМ . (масло сливочное, хлеб пшеничный)	40	2,6	5	17,4	126	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный)	20	1,6	0,1	9,9	47	0
Итого			440	10,8	10,4	55,8	362	0,6
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	141	0,7	0,1	14,2	61	2,8
Итого			141	0,7	0,1	14,2	61	2,8
Обед								
2021	104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,, (капуста белокочанная, вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная)	200	2	4,2	9,3	87	10,9
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сливочное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	90	20,3	9,1	7,1	213	13,8
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	3	4,3	20,2	131	9,8
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ,, (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	140	2,4	11,4	15,1	175	7,2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	51	3,3	0,4	20,9	101	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,7	27	2
Итого			811	31	29,4	79,3	734	43,7
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ,, (печенье сахарное.)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности)	170	4,9	4,3	6,8	90	1,2
Итого			220	8,7	9,2	44	299	1,2
Ужин								
2021	289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (со сметаной),, (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сливочное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	160	25,7	16,6	25,4	363	0,2
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	106	0,4	0,4	10,4	50	10,6
2021	464	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	4	3,3	13,9	102	0,7
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,3	58	0
Итого			471	31,9	20,5	62	573	11,5
Всего				83,1	69,6	255,3	2029	59,8

ответственный по питанию

Мартиросян Гоар Генриковна