

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овеев Лариса Владимировна/




## МЕНЮ

16 февраля 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2021	282	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ . (вода питьевая, крупа рисовая, масло сливочное, сахар песок, сметана 15% жирности, творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	150	16,4	11,1	17,3	240	0,4
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ, МАСЛОМ . (масло сливочное, хлеб пшеничный)	20	1,5	3,3	9,7	75	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		6,1	25	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>18,8</b>	<b>14,5</b>	<b>38</b>	<b>363</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	ЯБЛОКИ., (яблоки)	97	0,4	0,4	9,5	46	9,7
<b>Итого</b>			<b>97</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>46</b>	<b>9,7</b>
<b>Обед</b>								
2021	95	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,, (вода питьевая, капуста белокачанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, свекла, сметана 15% жирности, томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	150	1,7	3,5	9,4	79	7,7
2021	327	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ,, (говядина 1 категории, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста)	60	13,7	13,3	2,8	187	0,9
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)	110	2,2	3,3	14,9	99	7,2
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ,, (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	40	0,4	2	2,7	32	1
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	169	0,8	0,2	17,1	73	3,4
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
<b>Итого</b>			<b>569</b>	<b>21,3</b>	<b>22,7</b>	<b>63,4</b>	<b>549</b>	<b>20,2</b>
<b>Полдник</b>								
2021	544	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ., (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,2	3,6	28,9	165	0
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности)	149	4,3	3,7	6	79	1
<b>Итого</b>			<b>209</b>	<b>8,5</b>	<b>7,3</b>	<b>34,9</b>	<b>244</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2021	139	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,, (вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,4	4,7	15,8	124	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ., (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	2,8	2,4	10,4	76	0,5
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>13,6</b>	<b>11,7</b>	<b>36,2</b>	<b>307</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>62,6</b>	<b>56,6</b>	<b>182</b>	<b>1509</b>	<b>32,4</b>

ответственный по питанию



Мартirosян Гоар Генриковна