Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

2 февраля 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	282	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ0. (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)	160	19,1	12,5	27,5	303	0,4
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ . (масло сливочное , хлеб пшеничный)	40	2,6	5	17,6	126	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)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
Итого			**395**	**23**	**17,6**	**59,7**	**493**	**0,4**
II Завтрак								
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	111	0,4	0,4	10,9	52	11,1
Итого			**111**	**0,4**	**0,4**	**10,9**	**52**	**11,1**
Обед								
2021	95	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,, (вода питьевая, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь, свекла, сметана 15% жирности, томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	200	2,1	4,6	12	101	10,1
2021	327	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ,, (говядина 1 категории, лук репчатый, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)	70	16,3	15,7	3,4	221	1
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности)	150	3	4,7	20,2	135	9,8
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ,, (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)	120	1,4	5,9	8,3	93	3
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	189	0,9	0,2	19,1	81	3,8
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,4	98	0
Итого			**779**	**26,9**	**31,5**	**83,4**	**729**	**27,7**
Полдник								
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 рафинированое)	70	5	4,3	33,5	193	0
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности)	182	5,3	4,6	7,3	97	1,3
Итого			**252**	**10,3**	**8,9**	**40,8**	**290**	**1,3**
Ужин								
2021	139	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,, (вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное , сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,1	5,1	18,9	143	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	26	1,9	0,2	12,6	60	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)	180	3,4	2,9	12	88	0,6
Итого			**446**	**15,3**	**12,7**	**43,8**	**352**	**1,2**
Всего				**75,9**	**71,1**	**238,6**	**1916**	**41,7**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна