

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

/Ювеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

9 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № 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) | 160 | 10,8 | 9,8 | 11,1 | 178 | 1,3 |
| 2016 | 3 | БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ . (масло сливочное, хлеб пшеничный) | 30 | 2,6 | 5 | 17,3 | 125 | 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) | 21 | 1,6 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| Итого | | | 391 | 15,1 | 14,9 | 45,5 | 379 | 1,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2021 | 82 | ЯБЛОКИ.. (яблоки) | 105 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 50 | 10,5 |
| Итого | | | 105 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 50 | 10,5 |
| 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) | 140 | 16,7 | 18,4 | 15,7 | 297 | 8,1 |
| 2021 | 53 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ, (свекла, соль йодированная) | 100 | 1,3 | 0,1 | 7,5 | 36 | 3,5 |
| 2021 | 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.) | 49 | 3,2 | 0,4 | 20,3 | 97 | 0 |
| 2021 | 495 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота) | 180 | | | 6,7 | 27 | 2 |
| Итого | | | 669 | 23,1 | 22,4 | 61,7 | 542 | 17,2 |
| 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 | 5,7 | 5,1 | 36,4 | 213 | 0,1 |
| 2016 | 420 | КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности) | 182 | 5,6 | 0,2 | 7,5 | 58 | 1,86 |
| Итого | | | 252 | 11,3 | 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 | 6,5 | 6,1 | 26,7 | 188 | 0,7 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный) | 26 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59 | 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 | 14,3 | 104 | 0,7 |
| Итого | | | 446 | 17,3 | 14,1 | 53,8 | 412 | 1,4 |
| Всего | | | | 67,2 | 57,1 | 215,2 | 1654 | 32,36 |

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна