

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275

/Овечьян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

13 февраля 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
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	4,3	17,3	119	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	1,5	0,1	9,8	46	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>10,7</b>	<b>9,7</b>	<b>55,6</b>	<b>354</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	149	0,7	0,1	15	64	3
<b>Итого</b>			<b>149</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
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	88	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)	110	24,5	11,1	8,7	258	16,7
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)	120	2,3	3,4	16,2	105	7,9
2021	53	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ, (свекла, соль йодированная)	100	1,2	0,1	6,8	33	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	2
<b>Итого</b>			<b>761</b>	<b>33,3</b>	<b>19,2</b>	<b>68,6</b>	<b>611</b>	<b>40,7</b>
<b>Полдник</b>								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ,, (печенье сахарное.)	42	3,2	4,1	31,2	175	0
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности)	202	5,9	5	8,1	107	1,4
<b>Итого</b>			<b>244</b>	<b>9,1</b>	<b>9,1</b>	<b>39,3</b>	<b>282</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
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	362	0,2
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	110	0,4	0,4	10,7	52	11
2021	464	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	4	3,3	14,4	104	0,7
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,8	46	0
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>31,6</b>	<b>20,4</b>	<b>60,3</b>	<b>564</b>	<b>11,9</b>
<b>Всего</b>				<b>85,4</b>	<b>58,5</b>	<b>238,8</b>	<b>1875</b>	<b>57,6</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна