



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

Ювелян Лариса Владимировна/

МЕНЮ
19 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	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ,, <small>(макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, соль йодированная)</small>	120	5,5	4,6	35,6	205	0
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства).. <small>(икра кабачковая)</small>	50	1	4,4	3,8	58	1,4
2021	65	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,, <small>(сыр российский, масло сливочное, хлеб пшеничный)</small>	40	5,8	8,3	17,4	169	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,1		7,1	29	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	20	1,5	0,1	9,6	46	0
Итого			410	13,9	17,4	73,5	507	1,5
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, <small>(сок яблочный)</small>	152	0,8	0,2	15,4	65	3
Итого			152	0,8	0,2	15,4	65	3
Обед								
2021	118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ,, <small>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, капуста белокачанная, сметана 15% жирности, крупа пшеничная, соль йодированная)</small>	200	2,1	5	11	101	6,3
2021	366	ПТИЦА ОТВАРНАЯ,, <small>(куры потрош. 1 категории, лук репчатый, соль йодированная)</small>	130	19,9	20	0,5	261	1
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, <small>(картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	130	2,6	4,2	17,6	119	8,5
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ,, <small>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)</small>	60	1	4,5	6,3	70	2,2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, <small>(хлеб ржаной)</small>	50	3,2	0,4	20,6	99	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	180			6,8	27	2
Итого			750	28,8	34,1	62,8	677	20
Полдник								
2021	531	ВАТРУШКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ,, <small>(дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	80	13,4	9,5	41	305	0,2
2021	470	КЕФИР,, <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	150	4,4	3,8	6	80	1,1
Итого			230	17,8	13,3	47	385	1,3
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННЫЙ),, <small>(вода питьевая, крупа манная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)</small>	200	6,5	5,6	29,2	194	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ., <small>(яйца куриные (шт.))</small>	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	464	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, <small>(вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	3,2	2,5	13	89	0,6
Итого			440	16,1	12,7	52,2	390	1,2
Всего				77,4	77,7	250,9	2024	27

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна