

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275  
/Овечья Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

20 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		
<b>Завтрак</b>								
2021	234	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ,, (вода питьевая, крупа овсяная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	6,3	6,1	24	178	0,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ . (масло сливочное, хлеб пшеничный)	30	2,4	4,3	16	113	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
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>13,6</b>	<b>13,4</b>	<b>61,7</b>	<b>425</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	153	0,8	0,2	15,4	66	3,1
<b>Итого</b>			<b>153</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,4</b>	<b>66</b>	<b>3,1</b>
<b>Обед</b>								
2021	123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ,, (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	200	7,1	7,6	14,8	156	7,5
2021	356	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ,, (печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	70/30	21,4	12,3	1,9	233	15,8
2021	206	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, (вода питьевая, крупа пшеничная, масло сливочное)	130	4,5	4,7	27,5	171	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ,, (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт, сахар песок)	60	2,5	2,9	9,5	76	20,5
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной)	50	3,2	0,4	20,8	100	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>38,7</b>	<b>27,9</b>	<b>81,3</b>	<b>763</b>	<b>45,8</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)	189	5,5	4,7	7,6	100	1,3
<b>Итого</b>			<b>231</b>	<b>8,7</b>	<b>8,8</b>	<b>38,8</b>	<b>275</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2021	279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА,, (крупа манная, масло сливочное, творог 9,0% жирности, сахар песок, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	120	25,8	17	15,2	324	0,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	21	1,6	0,1	10,3	48	0
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	110	0,4	0,4	10,8	52	11
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		7,2	29	0
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>27,9</b>	<b>17,5</b>	<b>43,5</b>	<b>453</b>	<b>11,3</b>
<b>Всего</b>				<b>89,7</b>	<b>67,8</b>	<b>240,7</b>	<b>1982</b>	<b>62,6</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна