

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275  
Овчин-Павлова Владимировна/

# МЕНЮ

27 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	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневая),, (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная)	200	5,2	5	15,7	130	0,6
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ.МАСЛОМ . (масло сливочное, хлеб пшеничный)	40	2,7	4,6	17,8	124	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)	25	1,8	0,2	12	57	0
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>52,6</b>	<b>340</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	106	0,5	0,1	10,7	46	2,1
<b>Итого</b>			<b>106</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,7</b>	<b>46</b>	<b>2,1</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)	90	24,6	11,1	8,7	258	16,8
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	2,3	3,3	16,2	105	7,9
2021	53	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ, (свекла, соль йодированная)	60	0,9	0,1	5,1	24	2,4
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,7	27	2
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>33</b>	<b>19,1</b>	<b>66,6</b>	<b>601</b>	<b>40</b>
<b>Полдник</b>								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ,, (печенье сахарное)	49	3,7	4,8	36,5	204	0
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности)	159	4,6	4	6,4	84	1,1
<b>Итого</b>			<b>208</b>	<b>8,3</b>	<b>8,8</b>	<b>42,9</b>	<b>288</b>	<b>1,1</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)	150	23,1	14,9	23,1	326	0,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	25	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	82	ЯБЛОКИ.,, (яблоки)	106	0,4	0,4	10,4	- 50	10,6
2021	464	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,8	2,1	12,5	81	0,5
<b>Итого</b>			<b>461</b>	<b>27,8</b>	<b>17,5</b>	<b>65,7</b>	<b>503</b>	<b>11,3</b>
<b>Всего</b>				<b>79,4</b>	<b>55,3</b>	<b>228,5</b>	<b>1778</b>	<b>55,1</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна