

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

Овечин Лариса Владимировна/

МЕНЮ

1 марта 2024 г.
Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2021	282	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ . <small>(вода питьевая, крупа рисовая, масло сливочное, сахар песок, сметана 15% жирности, творог 9.0% жирности, молоко пастер. 2.5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	130	14,8	10,1	21,3	238	0,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	15	1,2	0,1	7,5	35	0
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ.МАСЛОМ . <small>(масло сливочное, хлеб пшеничный)</small>	20	1,5	4,2	9,7	83	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	150	0,1		6,2	25	0
Итого			315	17,6	14,4	44,7	381	0,3
II Завтрак								
2021	82	ЯБЛОКИ.. <small>(яблоки)</small>	105	0,4	0,4	10,3	50	10,5
Итого			105	0,4	0,4	10,3	50	10,5
Обед								
2021	95	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,, <small>(вода питьевая, капуста белокачанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, свекла, сметана 15% жирности, томатная паста, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	1,7	3,5	9,3	79	7,7
2021	327	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ,, <small>(говядина 1 категории, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста)</small>	60	14	13,7	3,1	192	0,9
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, <small>(картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2.5% жирности)</small>	110	2,2	3,4	14,9	99	7,2
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ,, <small>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)</small>	80	0,9	4	5,5	63	2
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, <small>(сок яблочный)</small>	152	0,8	0,2	15,4	65	3
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, <small>(хлеб ржаной.)</small>	40	2,5	0,3	16,3	79	0
Итого			592	22,1	25,1	64,5	577	20,8
Полдник								
2021	544	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ.. <small>(мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, молоко пастер. 2.5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	4,1	3,6	29,1	167	0
2021	470	КЕФИР,, <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	149	4,3	3,7	6	80	1
Итого			209	8,4	7,3	35,1	247	1
Ужин								
2021	139	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,, <small>(вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности)</small>	150	4,3	4,7	15,8	123	0,5
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	462	КАКАО С МОЛОКОМ,, <small>(вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	150	2,8	2,3	10,3	75	0,5
Итого			360	13,5	11,6	36,1	305	1
Всего				62	58,8	190,7	1560	33,6

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна