



Заведующий
МБДОУ № 275
Светлана Борисовна Владимировна

МЕНЮ

22 марта 2024 г.
Ясли 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 | 189 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ,, (творог 5,0% жирности, морковь, масло сливочное, молоко пастер 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 150 | 9,9 | 8,8 | 10,4 | 165 | 1,2 |
| 2021 | 408 | СОУС СМЕТАННЫЙ,, (вода питьевая, мука пшеничная высш сорт, сметана 15% жирности) | 30 | 0,5 | 2,1 | 1,1 | 33 | 0 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный) | 15 | 1,2 | 0,1 | 7,4 | 35 | 0 |
| 2016 | 3 | БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный) | 30 | 1,8 | 4,4 | 12,2 | 96 | 0 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 150 | 0,1 | | 6 | 24 | 0 |
| Итого | | | 375 | 13,5 | 15,4 | 37,1 | 353 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2021 | 82 | ЯБЛОКИ,, (яблоки) | 106 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 50 | 10,6 |
| Итого | | | 106 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 50 | 10,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2021 | 115 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,, (вода питьевая, картофель, морковь, мука пшеничная высш сорт, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сливочное) | 150 | 2,1 | 2,3 | 13,3 | 81 | 2,8 |
| 2021 | 328 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, морковь, томатная паста) | 130 | 16 | 17,5 | 14,9 | 282 | 7,8 |
| 2021 | 53 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ, (свекла, соль йодированная) | 80 | 1 | 0,1 | 5,4 | 26 | 2,6 |
| 2021 | 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной) | 41 | 2,6 | 0,4 | 17,1 | 82 | 0 |
| 2021 | 495 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота) | 150 | | | 5,5 | 22 | 1,6 |
| Итого | | | 551 | 21,7 | 20,3 | 56,2 | 493 | 14,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2021 | 542 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ,, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная) | 60 | 5 | 5,2 | 31,2 | 192 | 0,1 |
| 2016 | 420 | КЕФИР, (кефир 2,5 % жирности) | 152 | 4,7 | 0,2 | 6,2 | 48 | 1,55 |
| Итого | | | 212 | 9,7 | 5,4 | 37,4 | 240 | 1,65 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2021 | 140 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННАЯ),, (вода питьевая, крупа манная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная) | 150 | 4,6 | 5,1 | 18,5 | 138 | 0,6 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный) | 16 | 1,2 | 0,1 | 7,7 | 36 | 0 |
| 2021 | 267 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ,, (яйца куриные (шт.)) | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 | 0 |
| 2021 | 464 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности) | 150 | 3,4 | 2,7 | 11,7 | 86 | 0,6 |
| Итого | | | 356 | 14,1 | 12,4 | 38,2 | 321 | 1,2 |
| Всего | | | | 59,4 | 53,9 | 179,3 | 1457 | 29,45 |

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна