



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

Овечья Лариса Владимировна

# МЕНЮ

1 марта 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	282	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМО. (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)	160	19,1	12,5	27,5	304	0,4	
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ, МАСЛОМ. (масло сливочное, хлеб пшеничный)	30	2,2	4,3	14,8	108	0	
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ., (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0	
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ., (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
Итого			390	22,9	16,9	59,1	487	0,4	
<b>II Завтрак</b>									
2021	82	ЯБЛОКИ., (яблоки)	110	0,4	0,4	10,8	52	11	
Итого			110	0,4	0,4	10,8	52	11	
<b>Обед</b>									
2021	95	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ., (вода питьевая, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, свекла, сметана 15% жирности, томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	200	2,1	4,5	11,9	100	10	
2021	327	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ., (говядина 1 категории, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт, томатная паста)	70	15,3	14,8	3,3	209	1,1	
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ., (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)	130	2,6	4	17,5	117	8,5	
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ., (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	120	1,4	5,9	8,4	94	3	
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ., (сок яблочный)	157	0,8	0,2	15,9	68	3,1	
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ., (хлеб ржаной)	50	3,2	0,4	20,4	98	0	
Итого			727	25,4	29,8	77,4	686	25,7	
<b>Полдник</b>									
2021	544	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ., (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	70	5	4,3	33,5	192	0	
2021	470	КЕФИР., (кефир 2,5 % жирности)	170	4,9	4,3	6,8	90	1,2	
Итого			240	9,9	8,6	40,3	282	1,2	
<b>Ужин</b>									
2021	139	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ., (вода питьевая, макаронные изделия высш сорт, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	5	5,1	19	144	0,6	
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ., (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,3	58	0	
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ., (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	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	
Итого			445	15,1	12,7	43,6	351	1,2	
Всего					73,7	68,4	231,2	1858	39,5

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна