



Заведующий
МБДОУ № 275
Оверт Париса Владимировна

МЕНЮ

15 марта 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
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)	150	18,4	12,4	19,1	266	0,4
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ.МАСЛОМ. (масло сливочное, хлеб пшеничный)	30	2,2	4,3	14,5	106	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			380	22,2	16,8	50,4	447	0,4
II Завтрак								
2021	82	ЯБЛОКИ., (яблоки)	110	0,4	0,4	10,8	52	11
Итого			110	0,4	0,4	10,8	52	11
Обед								
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	4,7	12	103	10,1
2021	327	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ., (говядина 1 категории, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт, томатная паста)	70	15,4	14,9	3,3	210	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)	80	0,9	3,9	5,7	63	1,9
2021	501	СОК.ФРУКТОВЫЙ., (сок яблочный)	155	0,8	0,2	15,6	67	3,1
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ., (хлеб ржаной)	51	3,3	0,4	21	101	0
Итого			686	25,1	28,1	75,1	661	24,7
Полдник								
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)	179	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			249	10,2	8,8	40,7	287	1,3
Ужин								
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	18,8	142	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ., (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,1	57	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	12,6	43,2	348	1,2
Всего				73	66,7	220,2	1795	38,6

ответственный по питанию

Генриковна

Мартирисян Гоар Генриковна