

Утверждаю



Заведующий
МБДОУ № 275
Овеля Лариса Владимировна/

МЕНЮ
19 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		
Завтрак								
2021	234	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ,, (вода питьевая, крупа овсяная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная)	200	6,4	6,2	24	178	0,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,9	47	0
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ . (масло сливочное, хлеб пшеничный)	40	2,4	4,3	16,2	114	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,5	2,9	12	89	0,6
Итого			440	13,8	13,5	62,1	428	1,1
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	124	0,6	0,1	12,5	53	2,5
Итого			124	0,6	0,1	12,5	53	2,5
Обед								
2021	123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ,, (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	200	7,1	7,6	14,8	156	7,5
2021	356	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ,, (печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	70/30	21,2	12,3	1,9	232	15,7
2021	206	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, (вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, масло сливочное)	130	4,5	4,1	26,6	162	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ,, (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)	80	3,3	3,8	12,5	100	27,3
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной)	49	3,2	0,4	20,4	98	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
Итого			739	39,3	28,2	83	775	52,5
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ,, (печенье сахарное)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности)	201	5,8	5	8	107	1,4
Итого			251	9,6	9,9	45,2	316	1,4
Ужин								
2021	279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА,, (крупа манная, масло сливочное, творог 9,0% жирности, сахар песок, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	100	16,7	11,1	12,5	221	0,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
2021	82	ЯБЛОКИ,, (яблоки)	110	0,4	0,4	10,8	52	11
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
Итого			405	18,4	11,6	37,8	337	11,2
Всего				81,7	63,3	240,6	1909	68,7

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна