

Утверждаю



Заведующий
МБДОУ № 275
/Овелян Париса Владимировна/

МЕНЮ
2 апреля 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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,, <small>(вода питьевая, крупа овсяная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)</small>	200	6,4	6,2	24	178	0,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, <small>(хлеб пшеничный)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ, МАСЛОМ, <small>(масло сливочное, хлеб пшеничный)</small>	30	2,4	4,3	15,9	113	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ,, <small>(вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	3,6	2,9	12	90	0,6
Итого			430	13,9	13,5	61,6	427	1,1
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, <small>(сок яблочный)</small>	136	0,7	0,1	13,7	58	2,7
Итого			136	0,7	0,1	13,7	58	2,7
Обед								
2021	123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ,, <small>(говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	200	7,1	7,6	14,8	155	7,5
2021	356	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ,, <small>(печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)</small>	80/30	23,3	13,4	2,1	255	17,2
2021	206	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, <small>(вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, масло сливочное)</small>	150	5,2	4,8	30,7	186	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ,, <small>(капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)</small>	100	4,1	4,9	15,4	126	34,1
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, <small>(хлеб ржаной)</small>	50	3,2	0,4	20,6	99	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	180			6,8	27	2
Итого			790	42,9	31,1	90,4	848	60,8
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ,, <small>(печенье сахарное)</small>	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2021	470	КЕФИР,, <small>(кефир 2,5% жирности)</small>	200	5,8	5	8	106	1,4
Итого			250	9,6	9,9	45,2	315	1,4
Ужин								
2021	279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА,, <small>(крупа манная, масло сливочное, творог 9,0% жирности, сахар песок, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	110	17,9	11,9	13,2	236	0,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	25	1,8	0,2	12,1	57	0
2021	82	ЯБЛОКИ.. <small>(яблоки)</small>	116	0,5	0,5	11,4	55	11,6
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. <small>(сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)</small>	180	0,1		7,2	29	0
Итого			431	20,3	12,6	43,9	377	11,8
Всего				87,4	67,2	254,8	2025	77,8

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна