Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

5 апреля 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	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 рафинированое, соль йодированная)	160	10,8	9,8	11,1	178	1,3
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ . (масло сливочное , хлеб пшеничный)	40	2,6	4,3	17,2	119	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)	21	1,6	0,1	10	47	0
Итого			**401**	**15,1**	**14,2**	**45,4**	**373**	**1,3**
II Завтрак								
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	116	0,5	0,5	11,4	55	11,6
Итого			**116**	**0,5**	**0,5**	**11,4**	**55**	**11,6**
Обед								
2021	115	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,, (вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло сливочное)	200	1,9	3,5	11,5	85	3,6
2021	328	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное , морковь, томатная паста)	160	18,6	20,5	17,2	329	8,9
2021	53	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ, (свекла, соль йодированная)	100	1,3	0,1	7,5	36	3,5
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	51	3,3	0,5	21	101	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,7	27	2
Итого			**691**	**25,1**	**24,6**	**63,9**	**578**	**18**
Полдник								
2021	542	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ,, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	5,7	5,1	36,4	213	0,1
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	181	5,5	0,2	7,4	57	1,85
Итого			**251**	**11,2**	**5,3**	**43,8**	**270**	**1,95**
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННАЯЙ),, (вода питьевая, крупа манная, масло сливочное , сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	6,5	6,1	26,7	187	0,7
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	26	1,8	0,2	12,4	59	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ., (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,1	3,3	14,4	104	0,7
Итого			**446**	**17,3**	**14,1**	**53,8**	**411**	**1,4**
Всего				**69,2**	**58,7**	**218,3**	**1687**	**34,25**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна