



Заведующий  
МБДОУ № 275

Овечья Лариса Владимировна

## МЕНЮ

12 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		
<b>Завтрак</b>								
2021	282	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМО. <small>(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)</small>	140	17	11,1	24,3	270	0,4
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ, МАСЛОМ. <small>(масло сливочное, хлеб пшеничный)</small>	30/5	2,2	4,3	14,7	107	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,1		7,1	29	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	15	1,2	0,1	7,4	35	0
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>20,5</b>	<b>15,5</b>	<b>53,5</b>	<b>441</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	ЯБЛОКИ.. <small>(яблоки)</small>	117	0,5	0,5	11,5	55	11,7
<b>Итого</b>			<b>117</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,5</b>	<b>55</b>	<b>11,7</b>
<b>Обед</b>								
2021	95	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,, <small>(вода питьевая, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, свекла, сметана 15% жирности, томатная паста, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	2,1	4,8	12	103	10
2021	327	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ,, <small>(говядина 1 категории, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста)</small>	80	17,2	16,8	3,8	235	1,1
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, <small>(картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	130	2,6	4	17,6	117	8,5
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ,, <small>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)</small>	60	0,7	2,9	4,3	47	1,6
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, <small>(сок яблочный)</small>	169	0,8	0,2	17,1	73	3,4
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, <small>(хлеб ржаной.)</small>	49	3,2	0,4	20,2	97	0
<b>Итого</b>			<b>688</b>	<b>26,6</b>	<b>29,1</b>	<b>75</b>	<b>672</b>	<b>24,6</b>
<b>Полдник</b>								
2021	544	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ.. <small>(мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	70	5	4,3	33,5	192	0
2021	470	КЕФИР,, <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	182	5,3	4,6	7,3	97	1,3
<b>Итого</b>			<b>252</b>	<b>10,3</b>	<b>8,9</b>	<b>40,8</b>	<b>289</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2021	139	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,, <small>(вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)</small>	200	4,5	4,9	14,8	123	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНое., <small>(яйца куриные (шт.))</small>	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ,, <small>(вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	3,5	2,9	12,1	90	0,6
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>14,4</b>	<b>12,4</b>	<b>36,9</b>	<b>320</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>72,3</b>	<b>66,4</b>	<b>217,7</b>	<b>1777</b>	<b>39,2</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна