

Утверждаю



Заведующий  
МБДОУ № 275  
/Овечьян Лариса Владимировна/

**МЕНЮ**  
23 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	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневая),, (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная)	200	5,6	5,1	17,5	139	0,6
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ.МАСЛОМ . (хлеб пшеничный, масло сливочное )	36/5	2,6	4,3	17,3	119	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180/7	0,1		7,1	29	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,8	47	0
<b>Итого</b>			<b>448</b>	<b>9,8</b>	<b>9,5</b>	<b>51,7</b>	<b>334</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	135	0,7	0,1	13,3	57	1,1
<b>Итого</b>			<b>135</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,3</b>	<b>57</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2021	104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,, (капуста белокочанная, вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная)	200	2	4,2	9,3	88	10,9
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сливочное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	100	29	12,5	9,5	297	19,9
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)	130	2,1	2,9	14,1	91	6,8
2021	53	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ, (свекла, соль йодированная)	80	1,2	0,1	6,8	33	3,2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,7	27	2
<b>Итого</b>			<b>740</b>	<b>37,5</b>	<b>20,1</b>	<b>67</b>	<b>635</b>	<b>42,8</b>
<b>Полдник</b>								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ,, (печенье сахарное.)	56	4,2	5,5	41,7	234	0
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности)	181	5,2	4,5	7,2	96	1,3
<b>Итого</b>			<b>237</b>	<b>9,4</b>	<b>10</b>	<b>48,9</b>	<b>330</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2021	289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (со сметаной),, (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сливочное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	170	26,3	16,7	25,9	369	0,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,8	47	0
2021	82	ЯБЛОКИ.,, (яблоки)	116	0,5	0,5	11,4	55	11,6
2021	464	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,7	2,2	12,1	80	0,5
<b>Итого</b>			<b>486</b>	<b>31</b>	<b>19,5</b>	<b>59,2</b>	<b>551</b>	<b>12,3</b>
<b>Всего</b>				<b>88,4</b>	<b>59,2</b>	<b>240,1</b>	<b>1907</b>	<b>58,1</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна