



Заведующий
МБДОУ № 275

Одесса Париса Владимировна

МЕНЮ

29 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	282	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (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)	160	18,6	12,2	26,5	294	0,4
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ.МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный)	30/5	2,2	4,3	14,7	107	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)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			395	22,4	16,6	58	476	0,4
II Завтрак								
2021	82	ЯБЛОКИ ,, (яблоки)	112	0,4	0,4	11	53	11,2
Итого			112	0,4	0,4	11	53	11,2
Обед								
2021	95	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ,, (вода питьевая, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, свекла, сметана 15% жирности, томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	200	2,1	4,7	12	102	10
2021	327	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ,, (говядина 1 категории, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт, томатная паста)	70	16,1	15,6	3,4	220	1,1
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ,, (картофель, масло сливочное, молоко пастер 2,5% жирности)	150	3	4,7	20,2	135	9,8
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ ,, (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	80	0,9	3,9	6,7	63	1,9
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ ,, (сок яблочный)	161	0,8	0,2	16,2	69	3,2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ ,, (хлеб ржаной)	51	3,3	0,4	20,9	101	0
Итого			712	26,2	29,5	78,4	690	26
Полдник								
2021	544	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ ,, (мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, молоко пастер 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	70	5	4,3	33,5	193	0
2021	470	КЕФИР ,, (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
Итого			250	10,2	8,8	40,7	289	1,3
Ужин								
2021	139	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ,, (вода питьевая, макаронные изделия высш сорт, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная)	200	4,7	5,2	16,2	132	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ,, (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,3	58	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ,, (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ ,, (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности)	180	3,5	2,9	11,9	89	0,6
Итого			445	14,9	12,8	40,7	340	1,2
Всего				74,1	68,1	228,8	1848	40,1

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна