Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ Овсян Лариса Владимировна

МЕНЮ

9 февраля 2022 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								
2016	263	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай потрошеная обезглавленная , мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	20	8,6	4	174	0,3
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,1	3,6	17,7	112	8,9
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ), (икра из кабачков)	80	1,5	7,1	6,2	95	5,6
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	4,8	7,5	14,9	148	0,1
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		9,1	37	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			610	29,7	27,3	66,3	635	19,3
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	101	0,5	0,1	10,2	44	2
Итого			101	0,5	0,1	10,2	44	2
Обед								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (говядина 1 категории, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист, перец зеленый сладкий)	200	8,4	7,3	16,5	164	5
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	80	12,2	13,5	7,5	199	0,5
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, перец зеленый сладкий)	120	2,9	6,9	10,7	119	23,6
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			15,8	63	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной .)	51	3,3	0,4	20,9	100	0
Итого			631	26,8	28,1	71,4	645	29,1
Полдник								
2016	99/109	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	201	8,7	9,2	35,4	260	1
2016	450/97	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), соль йодированная, дрожжи, ванилин, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	90	8	4,1	52,8	280	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7	79	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	5	24	0
Итого			452	21,8	17,1	100,2	643	1,8
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	182	5,3	4,6	7,3	97	1,3
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой .)	11	0,8	0,1	5,2	25	0
2016		ДЖЕМ (джем)	22	0,1		15,4	60	3,5
Итого			215	6,2	4,7	27,9	182	4,8
Всего				85	77,3	276	2149	57

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна