Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

**4 мая 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 | 229/37 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое) | 60 | 6,2 | 7,9 | 1,1 | 101 | 0,1 |
| 2016 | 354/70 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ. (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, перец зеленый сладкий) | 80 | 2 | 4,2 | 7,4 | 76 | 15,7 |
| 2016 | 3 | БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ, МАСЛОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .) | 30 | 2,3 | 4,3 | 15,2 | 109 | 0 |
| 2016 | 411/88 | ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый) | 180 | 0,1 | | 8 | 32 | 0 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .) | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,3 | 34 | 0 |
| Итого | | | 365 | 11,7 | 16,5 | 39 | 352 | 15,8 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| | | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки) | 95 | 0,4 | 0,4 | 9 | 43 | 3,8 |
| Итого | | | 95 | 0,4 | 0,4 | 9 | 43 | 3,8 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2008 | 98 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории) | 200 | 2,1 | 4,2 | 16 | 110 | 5,3 |
| 2008 | 123 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ. (куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, морковь, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, перец зеленый сладкий, петрушка (зелень)) | 70 | 15,3 | 17,7 | 3,6 | 237 | 2,2 |
| 2016 | 218 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 100 | 3,7 | 3,4 | 23,3 | 139 | 0 |
| 2016 | 42 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ. (морковь, сахар песок) | 50 | 0,6 | | 5,1 | 24 | 1 |
| 2016 | 394/81 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм)) | 180 | | | 7,8 | 31 | 0 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .) | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,3 | 34 | 0 |
| 2016 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..) | 46 | 2,9 | 0,4 | 18,9 | 91 | 0 |
| Итого | | | 661 | 25,7 | 25,8 | 82 | 666 | 8,5 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (крупа овсяная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 200 | 5,5 | 7 | 20,4 | 167 | 1,3 |
| 2002 | 13 | БУЛКА "ДОМАШНЯЯ". (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, масло подсолнечное рафинированое) | 90 | 9,5 | 4 | 52,3 | 283 | 0,2 |
| 2016 | 419/91 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности) | 122 | 3,4 | 3 | 5,7 | 64 | 0,6 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .) | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23 | 0 |
| Итого | | | 422 | 19,2 | 14,1 | 83,3 | 537 | 2,1 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2016 | 420 | КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности) | 202 | 5,9 | 5,1 | 8,1 | 107 | 1,4 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .) | 11 | 0,8 | 0,1 | 5,2 | 25 | 0 |
| Итого | | | 213 | 6,7 | 5,2 | 13,3 | 132 | 1,4 |
| Всего | | | | 63,7 | 62 | 226,6 | 1730 | 31,6 |

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна