Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

1 июня 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	99/109	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ. (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	6,4	6,9	27,6	197	0,7
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	4,5	8	14,6	149	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	2,7	2,1	13,1	83	0,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
Итого			425	14,7	17,1	62,6	464	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10	43	2,01
Итого			100	0,5	0,1	10	43	2,01
Обед								
2016	63/16	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. (говядина 1 категории, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, сметана 15% жирности, перец зеленый сладкий, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	5,6	7,4	11,5	140	7,8
2016	299/55	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, сухари панировочные, хлеб пшеничн.формовой .., вода питьевая, соль йодированная)	60	11	12,8	4	176	0,4
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,7	3	18,3	112	8,8
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ). (икра из кабачков)	52	1	4,7	4,1	63	3,7
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 .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной..)	48	3,1	0,4	19,7	95	0
Итого			680	24,2	28,4	70,3	640	20,7
Полдник								
2016	268/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ. СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ, (рыба минтай потрошеная обезглавленная., масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	120	13,4	6,3	3,4	128	0,2
2016	179/32	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ, (пшено, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,2	4,2	25,7	158	0
2016		РЕДИС СВЕЖИЙ (редис)	39	0,5		1,3	8	3,9
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,1	33	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
Итого			504	19,3	10,6	45,8	362	4,1
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	202	5,9	5,1	8,1	107	1,4
2016		ПРЯНИКИ. (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			232	7,7	6,5	30,6	217	1,4
Всего				66,4	62,7	219,3	1726	29,51

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна