Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
Овсей Лариса Владимировна

МЕНЮ

2 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								
2002	52/108	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ. (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	200	3,9	5	19	138	0,5
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	180	3,5	2,9	13	93	0,6
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	4,8	7,5	14,7	147	0,1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
Итого			464	18,3	20,1	54,4	475	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	92	0,5	0,1	9	39	1,81
Итого			92	0,5	0,1	9	39	1,81
Обед								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. (говядина 1 категории, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист, перец зеленый сладкий)	200	3,8	3,9	13,9	106	4,1
2016	293/54	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА. (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, вода питьевая)	100	14,8	14,4	4,3	207	1,5
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	4	4,5	25,7	160	0
2016	55	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ. (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)	120	2,2	11,7	13	166	6,1
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			14,6	58	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			768	28,7	35	96,1	815	11,7
Полдник								
2008	93	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ. (рыба минтай филе, хлеб пшеничн.формовой ., масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), вода питьевая)	70	12,9	2,8	5,1	95	0,2
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,4	2,5	16,2	98	7,9
2008	135	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ ДЛЯ ПОДГАРНИРОВКИ. (горошек зеленый консервы)	54	1,7	0,1	3,8	23	2,4
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 .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			424	17,9	5,5	38,1	272	10,5
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	181	5,2	4,5	7,2	96	1,3
2016		ПЕЧЕНЬЕ. (печенье сахарное.)	30	2,3	3	22,6	127	0
Итого			211	7,5	7,5	29,8	223	1,3
Всего				72,9	68,2	227,4	1824	26,51

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна