Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овечкина Лариса Владимировна/

МЕНЮ

17 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								
2008	93	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ. (рыба минтай филе, вода питьевая, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, хлеб пшеничный)	90	16,2	5,5	6,2	140	0,5
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, соль йодированная, масло сливочное)	120	2,3	3,5	19,2	118	9,7
2016		РЕДИС СВЕЖИЙ (редис)	51	0,6	0,1	1,6	10	5,1
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (масло сливочное , сыр российский, хлеб пшеничный)	30	5,1	7,9	14,8	151	0,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		6	25	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			451	25,1	17,1	52,7	467	15,4
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
Обед								
2016	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ,, (вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло сливочное , морковь, петрушка (зелень), томаты грунтовые, сметана 15% жирности, томатная паста)	200	1,4	3	8,2	68	4,2
2021	327	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ,, (говядина 1 категории, лук репчатый, масло сливочное , морковь, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	70	15,1	14,6	3,8	208	1,1
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сливочное)	110	4	3,1	25,6	147	0
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ. (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое)	70	0,9	5,1	5,4	72	6,1
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			12,7	51	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
Итого			645	22,6	25,9	63,1	581	11,4
Полдник								
2016	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ,, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))	80	6,8	6,2	38	236	0,2
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	138	4	3,5	5,5	73	1
Итого			218	10,8	9,7	43,5	309	1,2
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ),, (вода питьевая, крупа рисовая, масло сливочное , сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	4,1	4,5	15,8	121	0,6
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ., (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2012	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,8	2,4	10,1	74	0,5
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной..)	42	2,7	0,4	17,1	82	0
Итого			432	14,5	11,8	43,3	338	1,1
Всего				73,4	64,9	212,1	1741	33,1

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна