



Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

Ювелян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

3 августа 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 сливочное, соль йодированная)	200	7,1	5,8	30,3	201	0,8
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	3,2	2,5	12,8	88	0,6
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сливочное, хлеб пшеничный)	30	2,2	4,2	14,5	105	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. (хлеб пшеничный)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
Итого			425	13,6	12,6	64,9	429	1,4
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								
2021	95	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,, (вода питьевая, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, свекла, сметана 15% жирности, томатная паста, говядина 1 категории)	200	5,9	8,1	11,2	145	10,2
2021	339	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ,, (говядина 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, яйца куриные (шт.))	80	12,8	13,2	5,8	193	0,4
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, соль йодированная)	130	2,8	4,2	18,4	123	8,8
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ,, (огурцы грунтовые)	50	0,4	0,1	1,3	7	5
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. (хлеб пшеничный)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			650	22,7	25,7	48,4	518	24,4
Полдник								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	138	4	3,4	5,5	73	1
2016		ВАФЛИ. (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			168	4,8	4,4	28,7	179	1
Ужин								
2016	268/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ, (масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), сыр российский, сметана 15% жирности)	90	16,7	6,8	2,4	141	0,2
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	130	3,6	4,4	22,2	143	0
2016	54	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ, (кабачки, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)	60	0,5	1,7	5,3	39	4,3
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	39	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			499	23,4	13,2	53,1	429	4,5
Всего				64,9	56,3	204,1	1598	35,1

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

/Овелян Париса Владимировна/

МЕНЮ

3 августа 2022 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2016	99/109	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ. (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,3	4,4	22,3	151	0,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	2,7	2,2	10,7	74	0,5
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сливочное, хлеб пшеничный)	20	1,5	4,1	9,6	82	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. (хлеб пшеничный)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			330	10,3	10,8	47,5	330	1,1
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								
2021	95	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,, (вода питьевая, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, свекла, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная, говядина 1 категории)	150	5	6,7	8,4	117	7,7
2021	339	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ,, (говядина 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, яйца куриные (шт.))	70	12,1	12,2	5,8	182	0,4
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, соль йодированная)	120	2,5	3,3	16,9	108	8,2
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ,, (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,2	7	5
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН (хлеб пшеничный)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
Итого			555	21,2	22,3	45,6	472	21,3
Полдник								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5% жирности)	128	3,7	3,2	5,1	68	0,9
2016		ВАФЛИ. (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			158	4,5	4,2	28,3	174	0,9
Ужин								
2016	268/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ, (масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), сыр российский, сметана 15% жирности)	90	15,9	9,9	3,9	173	0,2
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	80	2,8	4,7	17,1	122	0
2016	54	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ, (кабачки, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок)	70	0,9	4,3	11,5	89	4,3
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		5,1	21	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	35	2,2	0,3	14,4	69	0
Итого			425	21,9	19,2	52	474	4,5
Всего				58,3	56,9	182,9	1496	31,8

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна