Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

22 сентября 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	261	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ,, (рыба минтай филе, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь, томатная паста, соль йодированная)	80	13,6	4,2	2,8	104	1,6
2021	206	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, (вода питьевая, крупа гречневая ядрица, масло сливочное , соль йодированная)	150	4,7	3,7	21	135	0
2021	148	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ,, (огурцы грунтовые)	50	0,4	0,1	1,3	7	5
2016	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ,.И СЫРОМ, (масло сливочное , сыр российский, хлеб пшеничный)	30	4,5	7,2	14,9	144	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	21	1,6	0,1	10,1	48	0
Итого			511	24,9	15,3	57,2	467	6,7
II Завтрак								
2021	82	СЛИВА. (слива.)	91	0,7	0,3	8,3	40	0
Итого			91	0,7	0,3	8,3	40	0
Обед								
2016	70	БОРЩ ЛЕТНИЙ,, (вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь, петрушка (корень), помидоры свежие, свекла, томатная паста, соль йодированная, говядина 1 категории)	200	1,8	3,1	11,3	81	6,8
2008	115	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	130	15	14,5	18,7	267	0,6
2021	51	ИКРА БАКЛАЖАННАЯ,, (баклажаны, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лимонная кислота, помидоры свежие)	110	1,7	3,6	6,2	64	4,8
2021	486	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ,, (алыча, слива , яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,1	0,1	10,3	43	0
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	49	3,1	0,4	20,2	97	0
Итого			669	21,7	21,7	66,7	552	12,2
Полдник								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	141	4,1	3,5	5,6	75	1
2016	454	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яблоки, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	6,6	6,2	39,1	240	0,1
Итого			211	10,7	9,7	44,7	315	1,1
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО),, (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа пшенная, масло сливочное , сахар песок, соль йодированная)	200	5,3	4,9	18,3	139	0,7
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ,, (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	403	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,3	2,7	12,9	90	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
Итого			445	15,3	12,3	43,6	347	1,3
Всего				73,3	59,3	220,5	1721	21,3

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна