

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овелян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

18 января 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2016	261	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ,, (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, рыба минтай филе, соль йодированная)	80	14,1	3,9	3	104	1,7
2021	206	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, (вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, масло сливочное)	120	3,6	3,4	21,2	130	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
2016	341	ПЮРЕ МОРКОВНОЕ,, (морковь, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	80	1,4	0,6	7,7	42	1,5
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ . (масло сливочное , хлеб пшеничный)	30	2,2	4,3	14,6	107	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
Итого			505	22,6	12,3	60,9	446	3,2
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	106	0,4	0,4	10,4	50	10,6
Итого			106	0,4	0,4	10,4	50	10,6
<b>Обед</b>								
2021	86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рисовая),, (вода питьевая, картофель, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	5,5	6	14,8	135	5,3
2021	339	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ,, (говядина 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, хлеб пшеничный, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности)	80	15,5	14,8	15,5	256	0,5
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ,, (картофель, масло сливочное)	150	2,9	4,2	23,7	145	12
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ,, (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	130	1,6	6,9	10,5	111	4,7
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	52	3,3	0,5	21,2	102	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,5	26	2
Итого			792	28,8	32,4	92,2	775	24,5
<b>Полдник</b>								
2021	581	ПРЯНИКИ,, (пряники)	48	2,9	2,3	36,2	177	0
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности)	191	5,5	4,8	7,7	101	1,3
Итого			239	8,4	7,1	43,9	278	1,3
<b>Ужин</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ),, (вода питьевая, крупа гречневая ядрица, масло сливочное , сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	5,8	5,6	19,2	152	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ., (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	464	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	4,1	3,3	14,8	106	0,7
Итого			440	16,3	13,5	44	365	1,3
Всего				76,5	65,7	251,4	1914	40,9

ответственный по питанию



Мартirosян Гоар Генриковна