

Утверждаю



Заведующий  
МБДОУ № 275  
Овечья Лариса Владимировна/

**МЕНЮ**  
7 марта 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2002	14/116	РЫБА ОТВАРНАЯ В СОУСОМ ПОЛЬСКИМ, (рыба минтай филе, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сливочное, яйца куриные (шт.))	140	18,2	6,5	8,4	170	0,3
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)	130	2,6	4,1	17,6	119	8,5
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ,, (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)	60	1,6	2	5,9	49	12,4
2021	65	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ, (масло сливочное, хлеб пшеничный)	40	2,6	4,3	17,1	118	0
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)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			570	26,6	17	65,8	531	21,2
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	126	0,6	0,1	12,8	54	2,5
Итого			126	0,6	0,1	12,8	54	2,5
<b>Обед</b>								
2021	98	СВЕКОЛЬНИК,, СО СМЕТАН, И ЯЙЦОМ, (вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, моркови, свекла, томатная паста, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная, говядина 1 категории)	200	7,3	8,8	14,1	167	6,9
2021	330	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, томатная паста, соль йодированная)	160	13,4	17,1	19,9	287	1,7
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ,, (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	80	0,9	4,2	5,4	64	1,9
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,7	27	2
Итого			670	24,8	30,5	66,7	644	12,5
<b>Полдник</b>								
2021	581	ПРЯНИКИ,, (пряники)	50	3	2,4	37,5	183	0
2016	420	КЕФИР, (кефир 2,5 % жирности)	179	5,5	0,2	7,3	57	1,82
Итого			229	8,5	2,6	44,8	240	1,82
<b>Ужин</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО),, (вода питьевая, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	6,8	6,5	26,5	192	0,7
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	82	ЯБЛОКИ,, (яблоки)	111	0,4	0,4	10,9	52	11,1
2021	469	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ,, (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			511	13,7	11,4	55,4	384	12,7
Всего				74,2	61,6	245,5	1853	50,72

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна