Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Ювеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

21 марта 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		
Завтрак								
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	18,8	6,9	8,6	175	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)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
Итого			575	27,5	17,5	68,4	547	21,2
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	130	0,6	0,1	13,1	56	2,6
Итого			130	0,6	0,1	13,1	56	2,6
Обед								
2021	98	СВЕКОЛЬНИК,,СО СМЕТАН, И ЯЙЦОМ, (вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь, свекла, томатная паста, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная, говядина 1 категории)	200	7,2	8,7	14,1	165	6,9
2021	330	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное , томатная паста, соль йодированная)	160	13,5	17,4	20,6	293	1,7
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ,, (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)	60	0,7	3,1	4,1	48	1,6
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной)	51	3,2	0,4	20,8	100	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,7	27	2
Итого			651	24,6	29,6	66,3	633	12,2
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ,, (пряники)	53	3,1	2,5	39,8	194	0
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	199	6,1	0,2	8,1	63	2,03
Итого			252	9,2	2,7	47,9	257	2,03
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)),, (вода питьевая, крупа пшенная, масло сливочное , сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	6,7	6,5	26,6	192	0,7
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	24	1,7	0,1	11,6	55	0
2021	82	ЯБЛОКИ,, (яблоки)	111	0,4	0,4	10,9	52	11,1
2021	469	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ,, (молоко пастер. 2,5% жирности)	179	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			514	13,8	11,4	57,4	393	12,7
Всего				75,7	61,3	253,1	1886	50,73

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна