



Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275

Овеян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

3 апреля 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>								
2021	229	КАША ДРУЖБА,, (вода питьевая, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	4,6	4,8	20,5	145	0,5
2021	65	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,, (сыр российский, масло сливочное, хлеб пшеничный)	30	5,4	8,3	16,9	165	0,1
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	464	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,8	2,2	12,3	81	0,5
Итого			430	14,3	15,4	59,4	437	1,1
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	116	0,5	0,5	11,4	55	11,6
Итого			116	0,5	0,5	11,4	55	11,6
<b>Обед</b>								
2021	129	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ,, (вода питьевая, картофель, лук репчатый, макаронные изделия высш сорт, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная, говядина 1 категории)	200	5,7	6,8	13,6	139	3,9
2021	331	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ,, (говядина 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	12,8	12,7		164	0
2021	202	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, (вода питьевая, крупа гречневая ядрица, масло сливочное)	150	5,3	6,4	24,3	175	0
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ,, (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	60	1,2	4,5	7,6	75	3,5
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			6,8	27	2
Итого			700	28,2	30,8	72,9	679	9,4
<b>Полдник</b>								
2021	543	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ,, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	6,1	4,7	37,6	216	0,1
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,81
Итого			250	11,5	4,9	44,8	272	1,91
<b>Ужин</b>								
2016	268/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В. СМЕТАННЫМ СОУСОМ. (сметана 15% жирности, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	100/30	16,7	7,2	2,1	147	0,2
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ,, (картофель, масло сливочное)	150	2,9	5,3	23,8	154	12
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ,, (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	60	0,7	3	4,4	48	1,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		7,2	29	0
Итого			545	22,2	15,7	49,6	435	13,8
Всего				76,7	67,3	238,1	1878	37,81

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна