

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275

/Овсян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

4 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>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2002              | 14/116        | РЫБА ОТВАРНАЯ В СОУСОМ ПОЛЬСКИМ,<br>(рыба минтай филе, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сливочное, яйца куриные (шт.))                                       | 140        | 19,1              | 7,1         | 8,8          | 180                           | 0,3           |
| 2021              | 377           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,,<br>(картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)   | 130        | 2,6               | 4,1         | 17,6         | 119                           | 8,5           |
| 2021              | 380           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ,,<br>(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,<br>(масло сливочное, хлеб пшеничный)   | 40         | 2,6               | 4,3         | 17,4         | 120                           | 0             |
| 2021              | 457           | ЧАЙ С САХАРОМ,,<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)  | 180        | 0,1               |             | 7,1          | 29                            | 0             |
| 2021              | 573           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,,<br>(хлеб пшеничный)  | 20         | 1,5               | 0,1         | 9,7          | 46                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>570</b> | <b>27,5</b>       | <b>17,6</b> | <b>66,5</b>  | <b>543</b>                    | <b>21,2</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2021              | 501           | СОК ФРУКТОВЫЙ,,<br>(сок яблочный)   | 136        | 0,7               | 0,1         | 13,7         | 58                            | 2,7           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>136</b> | <b>0,7</b>        | <b>0,1</b>  | <b>13,7</b>  | <b>58</b>                     | <b>2,7</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2021              | 98            | СВЕКОЛЬНИК,, СО СМЕТАН, И ЯЙЦОМ,<br>(вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, свекла, томатная паста, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная, говядина 1 категории) | 200        | 7,2               | 8,8         | 14,2         | 166                           | 6,9           |
| 2021              | 330           | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ<br>(говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, томатная паста, соль йодированная)  | 180        | 14,8              | 19,2        | 22,6         | 322                           | 1,9           |
| 2021              | 54            | ИКРА МОРКОВНАЯ,,<br>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)  | 60         | 0,7               | 3,1         | 4            | 48                            | 1,5           |
| 2021              | 574           | ХЛЕБ РЖАНОЙ,,<br>(хлеб ржаной)  | 51         | 3,3               | 0,5         | 21,1         | 102                           | 0             |
| 2021              | 495           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,,<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)   | 180        |                   |             | 6,7          | 27                            | 2             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>671</b> | <b>26</b>         | <b>31,6</b> | <b>68,6</b>  | <b>665</b>                    | <b>12,3</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2021              | 581           | ПРЯНИКИ,,<br>(пряники)  | 53         | 3,1               | 2,5         | 39,8         | 194                           | 0             |
| 2016              | 420           | КЕФИР.<br>(кефир 2,5 % жирности)  | 198        | 6,1               | 0,2         | 8,1          | 63                            | 2,03          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>251</b> | <b>9,2</b>        | <b>2,7</b>  | <b>47,9</b>  | <b>257</b>                    | <b>2,03</b>   |
| <b>Ужин</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2021              | 140           | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)),,<br>(вода питьевая, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)   | 200        | 6,7               | 6,5         | 26,5         | 191                           | 0,7           |
| 2021              | 573           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,,<br>(хлеб пшеничный)  | 26         | 1,8               | 0,2         | 12,4         | 59                            | 0             |
| 2021              | 82            | ЯБЛОКИ..<br>(яблоки)  | 116        | 0,5               | 0,5         | 11,4         | 55                            | 11,6          |
| 2021              | 469           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ,,<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)  | 178        | 5                 | 4,3         | 8,2          | 93                            | 0,9           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>520</b> | <b>14</b>         | <b>11,5</b> | <b>58,5</b>  | <b>398</b>                    | <b>13,2</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>77,4</b>       | <b>63,5</b> | <b>255,2</b> | <b>1921</b>                   | <b>51,43</b>  |

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна