

Утверждаю



Заведующий

МБДОУ № 275

/Овечья Лариса Владимировна/

МЕНЮ

10 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		
Завтрак								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННАЯ),, (вода питьевая, крупа манная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	6	6	23,2	171	0,7
2021	65	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,, (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр российский)	30/5	5,1	7,8	15,2	153	0,1
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,5	2,9	12	89	0,6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
Итого			430	15,8	16,8	57,9	448	1,4
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	134	0,7	0,1	13,5	58	2,7
Итого			134	0,7	0,1	13,5	58	2,7
Обед								
2021	86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшению),, (вода питьевая, картофель, крупа пшеничная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	5,7	7,2	16,2	153	5,3
2021	338	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ,, (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сливочное)	110	12,8	13	3,1	181	0,1
2021	408	СОУС СМЕТАННЫЙ,, (вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности)	30	0,3	1,1	0,9	17	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ,, (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)	130	2,6	3,5	9,9	84	22,8
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной)	51	3,3	0,4	20,9	100	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,5	26	2
Итого			701	24,7	25,2	57,5	561	30,2
Полдник								
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	115	0,5	0,5	11,3	54	11,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5% жирности)	178	5,2	4,5	7,1	95	1,2
Итого			308	6,9	5,1	25,9	184	12,7
Ужин								
2021	295	РЫБА ОТВАРНАЯ,, (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	90	14,9	0,9	0,6	70	0,5
2021	181/408	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ,, (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, сыр российский, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное)	150/30	2,4	4,9	15	118	6,9
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ,, (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	60	0,8	4,2	5,6	64	1,8
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180/7	0,1		7	28	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный)	16	1,2	0,1	7,6	36	0
Итого			533	19,4	10,1	35,8	316	9,2
Всего				67,5	57,3	190,6	1567	56,2

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна