

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеев Лариса Владимировна/

МЕНЮ

22 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 | 268 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,, (масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная) | 120 | 10,4 | 12,9 | 2,5 | 168 | 0,2 |
| 2021 | 150 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства).. (икра кабачковая) | 50 | 1 | 4,4 | 3,8 | 58 | 1,4 |
| 2021 | 65 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,, (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр российский) | 35/5/12 | 5,4 | 7,9 | 17,2 | 162 | 0,1 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 180/7 | 0,1 | | 7,1 | 29 | 0 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный) | 20 | 1,6 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| Итого | | | 429 | 18,5 | 25,3 | 40,6 | 464 | 1,7 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2021 | 501 | СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный) | 135 | 0,7 | 0,1 | 13,7 | 58 | 2,7 |
| Итого | | | 135 | 0,7 | 0,1 | 13,7 | 58 | 2,7 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2021 | 113 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,, (горох лущеный, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная) | 200 | 6,5 | 3,4 | 24,3 | 155 | 7,4 |
| 2008 | 123 | ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ, (куры потрош. 1 категории, масло сливочное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, чеснок, сметана 15% жирности, морковь, вода питьевая) | 80 | 18,3 | 20,7 | 4,8 | 281 | 2 |
| 2021 | 256 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ,, (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное) | 130 | 4,4 | 4,2 | 28,2 | 169 | 0 |
| 2021 | 54 | ИКРА МОРКОВНАЯ,, (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная) | 60 | 0,8 | 4,9 | 4,8 | 67 | 1,6 |
| 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 | | | 700 | 33,2 | 33,6 | 89,4 | 798 | 13 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2021 | 544 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ, (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное) | 50 | 4,5 | 4 | 30,6 | 175 | 0 |
| 2016 | 420 | КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности) | 169 | 5,2 | 0,2 | 7 | 54 | 1,74 |
| Итого | | | 219 | 9,7 | 4,2 | 37,6 | 229 | 1,74 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2021 | 140 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНАЯ),, (крупа овсяная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная) | 200 | 6,4 | 6,5 | 22,5 | 175 | 0,6 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный) | 28 | 2,1 | 0,2 | 13,7 | 65 | 0 |
| 2021 | 82 | ЯБЛОКИ.. (яблоки) | 117 | 0,5 | 0,5 | 11,5 | 55 | 11,7 |
| 2021 | 469 | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ,, (молоко пастер. 2,5% жирности) | 160 | 4,5 | 3,9 | 7,5 | 84 | 0,8 |
| Итого | | | 505 | 13,5 | 11,1 | 55,2 | 379 | 13,1 |
| Всего | | | | 75,6 | 74,3 | 236,5 | 1928 | 32,24 |

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна