Утверждаю

И.О.Заведующего
МБДОУ № 275
/Ляляко Марина Георгевна/

МЕНЮ

17 сентября 2020 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								
2016	230	ОМЛЕТ С СЫРОМ. (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	56	7,4	9,7	1,1	122	0,1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,4	35	0
2008	129/106	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,2	3,7	24,7	149	0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	55	0,6	0,1	2,1	13	13,8
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	31/5	2,3	4,3	15,2	109	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180/11	0,1		12,9	52	0
Итого			**503**	**15,7**	**17,9**	**63,4**	**480**	**13,9**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	106	0,5	0,1	10,7	46	2,1
Итого			**106**	**0,5**	**0,1**	**10,7**	**46**	**2,1**
Обед								
2016	73/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ. (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, перец зеленый сладкий, говядина 1 категории, петрушка (зелень), чеснок)	250	5,9	9,4	10,6	155	20,3
2016	299/55	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	65	12,7	14,3	8,2	212	0,5
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,4	3,1	16,8	105	8,2
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	60	0,5	0,1	1,5	8	6
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180			13,6	54	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	13	1	0,1	6,4	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.)	51	3,4	0,4	21,7	104	0
Итого			**739**	**25,9**	**27,4**	**78,8**	**668**	**35**
Полдник								
2016	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ). (масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, виноград сушеный (изюм), ванилин, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	127	18,8	14	18,6	282	0,2
2016	384	СОУС МОЛОЧНЫЙ ЖИДКИЙ. (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	50	1,3	2	3,7	37	0,2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,3	3,2	20,6	130	0,7
2016		ЯБЛОКО. (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			**457**	**24,8**	**19,6**	**52,7**	**496**	**11,1**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**210**	**6,6**	**5,1**	**12,9**	**129**	**1,4**
Всего				**73,5**	**70,1**	**218,5**	**1819**	**63,5**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна