Утверждаю

Заведующий МБДОУ №275
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

29 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								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,7	7,5	20	168	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	200/11/3	0,1		15	61	0,7
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	30	2,2	5,6	14,7	118	0
Итого			**459**	**8,1**	**13,2**	**57**	**382**	**1,4**
II Завтрак								
2016		ЯБЛОКО. (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	24	5
Итого			**50**	**0,2**	**0,2**	**4,9**	**24**	**5**
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, перец зеленый сладкий, крупа перловая, лавровый лист, петрушка (зелень), говядина 1 категории)	250	2,8	2,3	19,4	110	7,8
2008	123	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ, (куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, морковь, вода питьевая, соль йодированная, чеснок)	58	13,7	16,2	4	218	2,1
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,2	5,1	21,5	145	10,4
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	60	0,5	0,1	1,5	8	6
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	147	0,7	0,1	14,8	63	2,9
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.)	51	3,4	0,4	21,6	104	0
Итого			**736**	**25,8**	**24,3**	**92,5**	**694**	**29,2**
Полдник								
2016	167/31	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ. (морковь, вода питьевая, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, сухари панировочные, сметана 15% жирности, ванилин, творог 5,0% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	163	19,1	13,9	21,3	293	1
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	55	0,7	2,8	3,3	47	0
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) .	180	3,7	3	20	122	0,6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
Итого			**413**	**24,6**	**19,8**	**51,9**	**497**	**1,6**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 %`жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ПЕЧЕНЬЕ. (печенье сахарное мука высш сорт)	37	2,8	3,6	27,5	154	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	45	0,2	0,2	4,3	21	1,8
Итого			**282**	**8,8**	**8,8**	**39,8**	**281**	**3,2**
Всего				**67,5**	**66,3**	**246,1**	**1878**	**40,4**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна