Утверждаю

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

МЕНЮ

2 октября 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	259/49	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба минтай потрошеная обезглавленная , лук репчатый, морковь, соль йодированная)	83	13,6	0,8	0,5	64	0,5
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, перец зеленый сладкий)	91	2,4	5,7	11,3	108	17,8
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт)	30	2,2	6	14,7	121	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	200/11	0,1		15,7	63	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
2016		ЯБЛОКО (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	24	5
Итого			**480**	**19,6**	**12,8**	**54,4**	**415**	**23,3**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	**2**
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, перец зеленый сладкий, крупа пшеничная полтавская, лавровый лист, петрушка (зелень), говядина 1 категории)	250	6,9	8,3	20,8	185	7,7
2008	110	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	123	13,2	17,6	18,2	285	8,6
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачки, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок, томаты грунтовые, томатная паста)	120	1,2	6,4	7,3	93	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)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,3	0,4	21,3	102	0
Итого			**738**	**25,7**	**32,8**	**88,5**	**754**	**24,9**
Полдник								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,9	7,9	23,1	186	0,8
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, ванилин, масло сладко-сливочное несоленое)	90	8,1	4,8	56,5	301	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	131	3,7	3,2	6,1	69	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**431**	**18,5**	**16**	**90,6**	**579**	**1,5**
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	50	0,2	0,2	4,8	23	2
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**260**	**6,8**	**5,3**	**17,7**	**152**	**3,4**
Всего				**71,1**	**67**	**261,3**	**1943**	**55,1**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна