Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

12 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	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	3,1	4	13,9	104	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6,1	29	0
2008		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (огурцы грунтовые)	55	0,4	0,1	1,4	8	5,5
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	31/5	1,9	6,1	12,7	113	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180/11	0,1		12,9	52	0
2016		ЯБЛОКО. (яблоки)	50	0,2	0,2	4,8	23	4,9
Итого			**486**	**11,6**	**15,1**	**52,1**	**391**	**10,4**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	109	0,5	0,1	11	47	2,2
Итого			**109**	**0,5**	**0,1**	**11**	**47**	**2,2**
Обед								
2016	73/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ. (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, перец зеленый сладкий, говядина 1 категории, петрушка (зелень), чеснок)	250	2,3	4,6	10,2	96	12,9
2016	321/64	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ. (куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная, чеснок, перец зеленый сладкий)	152	17	18,6	26,5	342	2,3
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	55	0,6	0,1	2,1	13	13,8
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180			13,6	54	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6,1	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			**702**	**24,2**	**23,8**	**79,7**	**636**	**29**
Полдник								
2008	65/115	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА. ЖИДКАЯ. (крупа овсяная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	200	8,4	10	29,8	244	0,9
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	5,2	4,3	22,4	150	0,8
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	20	1,3	0,2	8,2	40	0
Итого			**400**	**14,9**	**14,5**	**60,4**	**434**	**1,7**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 %-жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ПЕЧЕНЬЕ. (печенье сахарное мука высш сорт)	35	2,6	3,4	26,1	146	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	50	0,2	0,2	4,8	23	2
Итого			**285**	**8,6**	**8,6**	**38,9**	**275**	**3,4**
Всего				**59,8**	**62,1**	**242,1**	**1783**	**46,7**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна