Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

13 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								
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	20,6	177	0,8
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180/11/3	0,1		13	53	0,6
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт)	32/5	2,3	6	15,5	125	0
2016		БАНАН. (банан)	65	1	0,3	13,7	63	6,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			511	**10,4**	**14,3**	**70,1**	**452**	**7,9**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	97	0,5	0,1	9,8	42	1,9
Итого			97	**0,5**	**0,1**	**9,8**	**42**	**1,9**
Обед								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. (картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист)	250	9,7	6,5	19,7	176	5,6
2008	111/110	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ. (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	59	11,1	11,7	4	165	0
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,2	4	15,4	107	7,5
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)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			729	**28,3**	**22,8**	**85,1**	**658**	**19,1**
Полдник								
2008	89	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ. (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, крупа манная, сахар песок, сметана 15% жирности)	124	17,9	12,4	21,1	276	0,2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	182	4,2	3,3	17,5	117	0,7
Итого			306	**22,1**	**15,7**	**38,6**	**393**	**0,9**
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)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			215	6,9	**5,1**	**15,3**	**140**	**1,4**
Всего				**68,2**	**58**	**218,9**	**1685**	**31,2**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна