Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

27 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								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ (сельдь слабосоленная,, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	20	3,9	6,2	0,2	72	0,2
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	1,9	2,8	15,8	96	8
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	44	0,5	0,1	1,7	11	10,9
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	4,6	7,3	15,1	145	0,1
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		13	53	0,6
Итого			**389**	**12,1**	**16,5**	**53,1**	**411**	**19,8**
II Завтрак								
2016		БАНАН. (банан)	50	0,8	0,3	10,5	48	5
Итого			**50**	**0,8**	**0,3**	**10,5**	**48**	**5**
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, перец зеленый сладкий, крупа перловая, лавровый лист, петрушка (зелень), говядина 1 категории)	250	3	4,3	20,7	134	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)	60	13,5	15,2	4,1	209	2,1
2008	129/106	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,3	3,7	25	150	0
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	55	0,4	0,1	0,9	7	1,1
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХАФРУКТЫ,. (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			18,5	74	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			**760**	**25,5**	**23,8**	**97,1**	**707**	**11**
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)	150	22,5	15,5	26,2	342	0,2
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368 (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,9	2,3	2,7	36	0,1
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	5,1	4,3	17,4	129	0,8
Итого			**380**	**28,5**	**22,1**	**46,3**	**507**	**1,1**
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)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2016		ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ. (повидло)	26	0,1		16,7	67	0
2016		БАНАН. (банан)	50	0,8	0,3	10,5	48	5
Итого			**296**	**8,2**	**5,4**	**44,9**	**267**	**6,4**
Всего				**75,1**	**68,1**	**251,9**	**1940**	**43,3**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна