Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

30 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)	80	13,6	0,8	0,5	64	0,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,2	34	0
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	1,7	2,8	14,3	89	7,2
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	51	0,4	0,1	0,9	7	1
16	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	4,3	14,8	107	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		12,9	53	0,5
2016		БАНАН. (банан)	65	1	0,3	13,6	62	6,5
Итого			**511**	**20,1**	**8,4**	**64,2**	**416**	**15,7**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	103	0,5	0,1	10,4	44	2,1
Итого			**103**	**0,5**	**0,1**	**10,4**	**44**	**2,1**
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	5,5	7	6,2	115	14,2
2016	304	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ). (говядина 1 категории, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	70	12,2	12,5	8,2	195	0,6
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,7	5,1	30,1	184	0
16	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ. (кабачки, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок, томаты грунтовые, томатная паста)	110	1,2	3,2	7	62	8,1
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	7,2	34	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			**805**	**27,9**	**28,3**	**92,9**	**743**	**22,9**
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)	180	8,4	9,2	29,8	237	0,9
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,3	3,3	23,2	141	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,6	45	0
Итого			**380**	**14,2**	**12,6**	**62,6**	**423**	**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)	34	2,6	3,3	25,3	142	0
Итого			**234**	**8,4**	**8,3**	**33,3**	**248**	**1,4**
Всего				**71,1**	**57,7**	**263,4**	**1874**	**43,7**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна