Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

**1 декабря 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 | 100/25 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 200 | 5,8 | 6,5 | 20,5 | 165 | 0,8 |
| 2016 | 3 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 30 | 5,4 | 8,3 | 14,8 | 157 | 0,1 |
| 2016 | 411/88 | ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый) | 180/13 | 0,1 | | 12,9 | 52 | 0 |
| | | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | 4 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 15 | 1,2 | 0,1 | 7,5 | 35 | 0 |
| **Итого** | | | **538** | **12,9** | **15,3** | **65,2** | **455** | **4,9** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2016 | 418 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный) | 105 | 0,5 | 0,1 | 10,6 | 45 | 2,1 |
| **Итого** | | | **105** | **0,5** | **0,1** | **10,6** | **45** | **2,1** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2008 | 22/117 | СВЕКОЛЬНИК. (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), чеснок, перец зеленый сладкий, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, соль йодированная, говядина 1 категории) | 250 | 2,7 | 6,5 | 17,6 | 143 | 8,3 |
| 2016 | 321/64 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ. (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, перец зеленый сладкий, соль йодированная) | 130 | 14,4 | 17,4 | 21,5 | 300 | 2,1 |
| 2016 | | ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые) | 65 | 0,5 | 0,1 | 1,1 | 8 | 1,3 |
| 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 | 1,2 | 0,1 | 7,5 | 35 | 0 |
| 2016 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной...) | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,5 | 99 | 0 |
| **Итого** | | | **690** | **22** | **24,5** | **81,8** | **639** | **11,7** |
| **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, соль йодированная) | 110 | 17,9 | 10,1 | 16,6 | 232 | 0,2 |
| 2016 | 369 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ). (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин, соль йодированная) | 50 | 1,5 | 3,4 | 9,9 | 76 | 0,2 |
| 2016 | 341 | ПЮРЕ МОРКОВНОЕ. (морковь, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 80 | 1,4 | 2,1 | 8,2 | 58 | 1,6 |
| 2016 | 419/91 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности) | 118 | 3,3 | 2,9 | 5,5 | 62 | 0,6 |
| **Итого** | | | **358** | **24,1** | **18,5** | **40,2** | **428** | **2,6** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2016 | 420 | КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности) | 150 | 4,4 | 3,8 | 6 | 80 | 1,1 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 21 | 1,6 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| 2016 | | ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ. (повидло) | 23 | 0,1 | | 14,7 | 59 | 0 |
| **Итого** | | | **194** | **6,1** | **3,9** | **30,7** | **186** | **1,1** |
| **Всего** | | | | **65,6** | **62,3** | **228,5** | **1753** | **22,4** |

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна