Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

5 ноября 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	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	5,5	8,2	18,9	172	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,4	35	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180/13	0,1		13	53	0,6
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	5,6	15,2	120	0
Итого			**438**	**9**	**13,9**	**54,5**	**380**	**1,3**
II Завтрак								
2016		ЯБЛОКО. (яблоки)	60	0,2	0,2	5,9	28	6
Итого			**60**	**0,2**	**0,2**	**5,9**	**28**	**6**
Обед								
2016	88/24	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, перец зеленый сладкий, лавровый лист, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), говядина 1 категории)	250	6,5	8,4	19,5	179	7,5
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	70	13	15,1	8,1	220	0,5
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,7	4,9	18,3	128	8,8
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста квашеная.)	40	0,6	2,1	1,3	28	3,6
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	146	0,7	0,1	14,7	63	2,9
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,4	35	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			**701**	**27,8**	**31,1**	**89,9**	**752**	**23,3**
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)	140	21,6	12,3	23,4	295	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	1,6	3,4	10	77	0,2
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,7	3	17,9	115	0,6
Итого			**340**	**26,9**	**18,7**	**51,3**	**487**	**1**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	154	4,5	3,9	6,2	82	1,1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ЯБЛОКО. (яблоки)	40	0,2	0,2	3,9	19	4
Итого			**204**	**5,5**	**4,2**	**15**	**124**	**5,1**
Всего				**69,4**	**68,1**	**216,6**	**1771**	**36,7**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна