Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

9 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								
2016	229/37	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	6,2	7,9	1,1	100	0,1
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6,2	30	0
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	1,9	2,8	15,8	96	8
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	55	0,4	0,1	0,9	7	1,1
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	30	1,9	4,4	12,3	97	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	200	0,1		15,3	61	0
2016		ЯБЛОКО. (яблоки)	45	0,2	0,2	4,4	21	4,5
Итого			**515**	**11,7**	**15,5**	**56**	**412**	**13,7**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	107	0,5	0,1	10,8	46	2,1
Итого			**107**	**0,5**	**0,1**	**10,8**	**46**	**2,1**
Обед								
2008	28/118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, крупа пшеничная полтавская, соль йодированная, чеснок, петрушка (зелень))	250	2,9	6,6	13,8	130	8,9
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)	50	12,8	14,8	3,4	200	2
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	4,4	4,1	28	167	0
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, капуста квашеная., сахар песок)	70	1	5	6,3	75	6,6
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180			14,1	56	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			**730**	**25**	**31**	**90,3**	**747**	**17,5**
Полдник								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,6	6	22,4	166	0,7
2002	13	БУЛКА "ДОМАШНЯЯ". (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, ванилин, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	80	6,9	5,3	40,1	233	0,2
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	122	3,4	3	5,7	64	0,6
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6,2	30	0
Итого			**417**	**16,9**	**14,4**	**74,4**	**493**	**1,5**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
2016		ЯБЛОКО. (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	23	5
Итого			**260**	**6,7**	**5,3**	**17**	**149**	**6,4**
Всего				**60,8**	**66,3**	**248,5**	**1847**	**41,2**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна