Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

3 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								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,5	6,2	22,4	167	0,7
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	5,4	8,3	14,6	156	0,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	200	0,1		14,4	58	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,4	35	0
Итого			**445**	**12,1**	**14,6**	**58,8**	**416**	**0,8**
II Завтрак								
2016		БАНАН. (банан)	70	1,1	0,4	14,7	67	7
Итого			**70**	**1,1**	**0,4**	**14,7**	**67**	**7**
Обед								
2016	63/16	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. (говядина 1 категории, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, чеснок, перец зеленый сладкий, петрушка (зелень), сметана 15% жирности, соль йодированная)	250	6,1	8,4	13,8	159	10
2016	293/54	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА. (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	12	11,6	2,8	164	0,6
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,1	4,3	21	135	10,2
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, капуста квашеная., сахар песок)	70	1,3	5	2,7	62	7,8
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			17,4	70	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	50	3,2	0,4	20,7	99	0
Итого			**785**	**26,9**	**29,8**	**85,8**	**724**	**28,6**
Полдник								
2016	254/250	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, (творог 5,0% жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая, ванилин)	120	18,1	12,8	23,6	287	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	1,4	2,9	8,3	66	0,2
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	120	3,4	2,9	5,6	63	0,6
Итого			**290**	**22,9**	**18,6**	**37,5**	**416**	**1**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. . (кефир 2,5 % жирности)	135	3,9	3,4	5,4	71	0,9
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**155**	**5,4**	**3,5**	**15,1**	**117**	**0,9**
Всего				**68,4**	**66,9**	**211,9**	**1740**	**38,3**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна