Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 276
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

11 января 2021 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	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,6	0,3	62	0
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,5	4,5	15,8	118	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		12,9	52	0
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	30	1,9	5,1	12,3	103	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО__ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6,2	30	0
Итого			**375**	**11,4**	**14,3**	**47,5**	**365**	**0**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	**2**
Обед								
2008	22/117	СВЕКОЛЬНИК . (говядина 1 категории, 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)	240	2,6	6,7	17	142	7,3
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)	60	13,3	15,3	2,9	205	1,8
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2	3,9	14	100	6,8
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	58	2,2	0,1	4,8	29	3
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			15,6	62	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6,2	30	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной ..)	51	3,3	0,4	21	101	0
Итого			**704**	**24,4**	**26,5**	**81,5**	**669**	**18,9**
Полдник								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,5	7,3	18,6	163	0,7
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,4	3,3	22,9	140	0,7
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**490**	**11**	**11,1**	**55,4**	**370**	**11,4**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	160	4,6	4	6,4	85	1,1
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**170**	**5,3**	**4,1**	**10,5**	**105**	**1,1**
Всего				**52,6**	**56,1**	**205**	**1552**	**33,4**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна