Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

18 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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,6	6,1	22	167	0,7
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	3,2	2,6	19,1	113	0,6
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	4,3	14,9	108	0
2016		БАНАН. (банан)	82	1,2	0,4	17,2	79	8,2
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,2	34	0
Итого			507	13,3	13,5	80,4	501	9,5
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	106	0,5	0,1	10,7	46	2,1
Итого			106	0,5	0,1	10,7	46	2,1
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 рафинированое, петрушка (зелень), говядина 1 категории)	250	6,4	8,2	19,6	177	7,8
2008	111/110	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ. (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	60	12	12,4	4,9	179	0
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,2	5	25,6	164	0
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ), (икра из кабачков)	100	1,9	8,9	7,7	119	7
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)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.)	50	3,3	0,4	21,3	103	0
Итого			800	28,6	35	101,4	835	14,8
Полдник								
2008	93	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ. (рыба минтай потрошеная обезглавленная., хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	110	18,7	11,5	15	238	1,7
2008	1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ. (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, капуста квашеная.)	150	2,8	4,2	17,3	118	9,3
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	200	0,1		14,9	60	0,2
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			470	22,4	15,8	52,1	439	11,2
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ПРЯНИКИ. (пряники заварные)	40	2,4	1,9	30,2	147	0
2016		ВАФЛИ. (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			270	9	7,9	61,4	359	1,4
Всего				73,8	72,3	306	2180	39

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна