Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

21 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								
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	1,9	3,6	15,8	104	8
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ. (томаты соленые)	65	0,7		1,6	9	2,6
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами., сыр российский)	30	2,1	5,2	13,1	108	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		12,9	52	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	30	1,9	0,3	12,4	60	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	89	0,4	0,4	8,5	41	3,6
Итого			**534**	**12**	**14,1**	**64,6**	**436**	**14,2**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	101	0,5	0,1	10,2	44	2
Итого			**101**	**0,5**	**0,1**	**10,2**	**44**	**2**
Обед								
2016	73/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ. (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, перец зеленый сладкий, говядина 1 категории, петрушка (зелень), чеснок)	250	2,3	5,5	10,3	104	14,6
2016	321/64	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ. (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, перец зеленый сладкий, соль йодированная)	130	14,3	17,4	20,8	297	2,1
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (капуста квашеная., лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	60	1	5	2,4	59	6,6
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			22,9	92	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	13	0,9	0,1	5,3	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.)	51	3,4	0,4	21,6	104	0
Итого			**684**	**21,9**	**28,4**	**83,3**	**682**	**23,3**
Полдник								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	5,2	7,5	19,6	167	0,7
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, виноград сушеный (изюм), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, ванилин, масло сладко-сливочное несоленое)	80	7,6	4,6	49,9	271	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	3,1	2,2	16,4	99	0,5
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	13	0,9	0,1	5,3	26	0
Итого			**423**	**16,8**	**14,4**	**91,2**	**563**	**1,2**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	201	5,8	5	8	106	1,4
2016		ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБГ, МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	13	0,9	0,1	5,3	26	0
Итого			**214**	**6,7**	**5,1**	**13,3**	**132**	**1,4**
Всего				**57,9**	**62,1**	**262,6**	**1857**	**42,1**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна