Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

3 февраля 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								
2002	14/116	РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ (рыба минтай потрошеная обезглавленная, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	110	22,4	8,9	6,4	201	0,3
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,2	2,9	17,9	106	9,1
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ (огурцы соленые)	55	0,4	0,1	0,9	7	1,1
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	5	7,8	14,6	150	0,1
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,2	34	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			**500**	**31,2**	**19,8**	**55,3**	**532**	**11,3**
II Завтрак								
2016		БАНАН (банан)	65	1	0,3	13,7	62	6,5
Итого			**65**	**1**	**0,3**	**13,7**	**62**	**6,5**
Обед								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	8,4	7,4	15	160	4,8
2016	305/58	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	80	14	13,3	6,5	201	0,3
2016	374	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	30	0,7	1,9	3,2	36	1,1
2008	129/106	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,2	3,7	24,7	149	0
2008	6	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, свекла)	60	1,2	4,7	3,8	63	5,9
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2	0,2	14,1	60	1,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	12	0,9	0,1	5,8	28	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной...)	49	3,1	0,4	20,1	97	0
Итого			**761**	**32,7**	**31,7**	**93,2**	**794**	**13,9**
Полдник								
2016	100/25	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,2	6,1	20,4	162	0,8
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	180	4	3,2	15,5	108	0,6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**390**	**11**	**9,4**	**40,8**	**293**	**1,4**
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	199	5,8	5	8	105	1,4
2016		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,9	2,5	18,6	104	0
Итого			**224**	**7,7**	**7,5**	**26,6**	**209**	**1,4**
Всего				**83,6**	**68,7**	**229,6**	**1890**	**34,5**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна