Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

4 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								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ (сельдь слабосоленная,, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	30	4,8	7,7	0,3	91	0,3
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,2	3,7	17,9	114	9,1
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	70	2,7	0,2	5,6	35	3,6
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	5,3	15,1	118	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,2	33	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
2016		БАНАН (банан)	70	1,1	0,4	14,7	67	7
Итого			505	14,3	17,4	69,1	493	20,4
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								
2008	28/118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (картофель, капуста белокочанная, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зепень), чеснок, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая, говядина 1 категории)	200	5,8	8,7	11,1	150	7,2
2008	272	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	70	14,5	16,2	8,8	237	0,5
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	3,6	5	16	123	0
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ (огурцы соленые)	65	0,5	0,1	1,1	8	1,3
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180	0,1		18,6	75	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	13	1	0,1	6,3	30	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной..)	49	3,1	0,4	20,2	97	0
Итого			697	28,6	30,5	82,1	720	9
Полдник								
2008	89	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ (творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, сахар песок, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	19,5	11	15,5	245	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	1,2	2,9	5,1	51	0,1
2016	341	ПЮРЕ МОРКОВНОЕ (морковь, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	1,5	2,1	8,5	60	1,6
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	152	4,3	3,7	7,1	80	0,8
Итого			402	26,5	19,7	36,2	436	2,7
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	199	5,8	5	8	105	1,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			209	6,6	5,1	12,9	128	1,4
Всего				76,5	72,8	210,5	1821	35,5

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна