Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

10 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,4	5,4	25,4	171	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,1	3,3	15,3	108	0,7
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	4,3	15	109	0
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)	75	1,1	0,4	15,8	72	7,5
Итого			500	14	13,5	78,8	495	8,7
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	102	0,5	0,1	10,3	44	2
Итого			102	0,5	0,1	10,3	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)	200	5,4	8,4	7,6	132	8,8
2016	304	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина 1 категории, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	70	14	13,7	9,1	215	0,7
2008	131	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	4	11	28,2	229	1,8
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ (томаты соленые)	55	0,6		1,3	8	2,2
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты(смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150	0,1		14	57	0
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)	50	3,2	0,4	20,4	98	0
Итого			687	28,2	33,6	86,4	767	13,5
Полдник								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай потрошеная обезглавленная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	120	21,9	6,9	9,7	188	0,4
2016	366/79	СОУС ТОМАТНЫЙ № 366 (вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	50	0,4	0,8	3,4	23	1,3
2008	1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, капуста квашеная)	100	2	3,1	11,5	83	7,3
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,1	34	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			460	25,2	10,9	37,6	351	9,7
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,9	2,5	18,6	104	0
Итого			225	7,7	7,5	26,6	210	1,4
Всего				75,6	65,6	239,7	1867	35,3

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна