Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

18 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								
2016	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ). (творог 5,0% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), сахар песок, сухари панировочные, сметана 15% жирности, ванилин, вода питьевая, соль йодированная)	140	21,4	14,9	23,7	319	0,2
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368 (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	50	1,3	2,9	5,8	55	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	2,8	2,2	13,8	87	0,5
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	5,6	15,3	120	0
Итого			**400**	**27,8**	**25,6**	**58,6**	**581**	**0,8**
II Завтрак								
2016		БАНАН. (банан)	75	1,1	0,4	15,8	72	7,5
Итого			**75**	**1,1**	**0,4**	**15,8**	**72**	**7,5**
Обед								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. (картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	8,4	7,4	14,9	160	4,3
2016	305/58	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ. (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	70	12,1	11,7	5,8	177	0,2
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ. (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная)	140	3,5	7,7	13	138	27,4
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	149	0,7	0,1	15	64	3
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,4	98	0
Итого			**624**	**29**	**27,4**	**76,4**	**671**	**34,9**
Полдник								
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	80	19,4	10,7		198	14,8
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	50	0,5	1,7	1,9	31	0
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,4	4,9	16,9	121	8,2
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ. (томаты соленые)	40	0,4		1	5	1,6
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		9,1	38	0,6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**490**	**24,3**	**17,4**	**38,6**	**439**	**25,2**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	177	5,1	4,4	7,1	94	1,2
2016		ПРЯНИКИ. (пряники заварные)	41	2,4	1,9	30,6	149	0
Итого			**218**	**7,5**	**6,3**	**37,7**	**243**	**1,2**
Всего				**89,7**	**77,1**	**227,1**	**2006**	**69,6**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна