



Заведующий

МБДОУ № 275

Сосян Лариса Владимировна/

МЕНЮ 26 февраля 2021 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергети-ческая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2015	230	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.) молоко пастер 2,5% жирности сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	8,5	11	1,2	138	0,1
2016		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ (томаты соленые)	50	0,6		1,2	7	2
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	30	2,3	4,3	15,2	109	0
2008	432	КОФЕИННЫЙ НАПИТОК (молоко пастер 2,5% жирности кофейный напиток сахар песок вода питьевая)	180	4,1	3,3	17,6	117	0,7
2016		БАНАН (банан)	66	1	0,3	14	64	6,6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
Итого			411	17,7	19	56,6	470	9,4
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008	22/117	СВЕКОЛЬНИК (квашеная свекла, картофель, морковь, лук репчатый томатная паста сахар песок вода питьевая сметана 15% жирности петрушка (зелень), чеснок, перец зеленый сладкий, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, соль йодированная)	150	5,1	6,1	10	115	4,5
2016	293/54	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (овощи из категории: морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая соль йодированная томатная паста чернок)	60	11,6	12,6	2,7	173	0,5
2008	129/10 6	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,2	4,5	24,7	156	0
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ), (икра из кабачков)	100	1,9	8,9	7,7	120	7
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь) сахар песок крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			14,2	57	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			705	27,2	32,8	87,3	755	12
Полдник								
2016	259/49	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба минтай потрошения обезглавленная лук репчатый морковь, вода йодированная)	130	20,7	1,2	1,3	99	0,8
2016	339/68	ПЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,7	4,1	18,3	121	8,8
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ (огурцы соленые)	50	0,4		0,8	6	1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок вода питьевая чай черный байховый)	180	0,1		10	40	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			510	25,4	5,4	40,1	312	10,6
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5% жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ВАФЛИ (виФли с фруктово-ягодной начинкой (мы)	42	1,2	1,4	32,4	149	0
Итого			242	7	6,4	40,4	255	1,4
Всего				77,8	63,7	234,5	1835	35,4

ответственный по питанию

Мартиросян Гоар Генриковна