Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

1 апреля 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	230	ОМЛЕТ С СЫРОМ. (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	8,4	9,8	1,1	129	0,1
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	150	4,3	3,4	26	152	0
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	44	0,4		0,7	6	0,9
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	2,3	4,3	15,5	111	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,2	33	0,3
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			**489**	**16,6**	**17,6**	**58,8**	**465**	**1,3**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	103	0,5	0,1	10,4	44	2,1
Итого			**103**	**0,5**	**0,1**	**10,4**	**44**	**2,1**
Обед								
2016	82/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ. (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, петрушка (зелень), говядина 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности, чеснок, лавровый лист)	200	5,9	8,6	15,2	165	5
2016	305/58	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	70	11,8	11,4	5,8	173	0,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,3	1,1	1,3	20	0
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,3	3,2	15,8	101	7,7
2002	46	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, капуста квашеная., свекла, сахар песок)	50	0,7	2,9	2,7	41	3,3
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180			7,8	31	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	14	1,1	0,1	6,8	32	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	50	3,2	0,4	20,4	98	0
Итого			**704**	**25,3**	**27,7**	**75,8**	**661**	**16,2**
Полдник								
2016	252/45	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ. С ПОВИДЛОМ, (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, яблоки, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая, повидло, соль йодированная)	150	14,7	12,4	31,3	301	2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	4,1	3,2	14,6	104	0,7
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	95	0,4	0,4	9	43	3,8
Итого			**395**	**19,2**	**16**	**54,9**	**448**	**6,5**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**210**	**6,6**	**5,1**	**12,9**	**129**	**1,4**
Всего				**68,2**	**66,5**	**212,8**	**1747**	**27,5**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна