Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

2 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	259/49	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ. (рыба минтай потрошеная обезглавленная., лук репчатый, морковь, соль йодированная)	90	14,8	0,9	0,6	70	0,5
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	1,9	2,8	16	98	8,1
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ. (томаты соленые)	50	0,6		1,2	7	2
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		9	36	0
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	4,3	7,1	14,2	138	0,1
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
Итого			**565**	**23,2**	**11,3**	**58,1**	**431**	**20,7**
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	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	8,1	6,9	14,2	152	3,2
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	11,9	11,8	8	186	0,5
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,6	4,7	36,3	210	0
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	6	1
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			14,7	59	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			**715**	**30,3**	**24**	**102**	**747**	**4,7**
Полдник								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (крупа овсяная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	8,4	8,4	29,8	230	0,9
2008	193/105	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ. (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, ванилин, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	90	8,8	3,9	51,3	276	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	7	78	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**449**	**22,2**	**16**	**93**	**607**	**1,7**
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				**82,8**	**56,5**	**276,4**	**1958**	**30,6**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна