Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

3 марта 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	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ., (рыба минтай потрошеная обезглавленная., вода питьевая, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, петрушка (зелень), чеснок)	100	18,3	11,5	5,1	197	3,1
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2	3,6	16,3	106	8,2
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	40	0,3		0,7	5	0,8
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	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	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			**465**	**24,1**	**19,5**	**53,1**	**486**	**12,5**
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	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	5,8	7,1	15,5	153	6
2008	111/110	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ. (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	50	11,7	12,2	4,3	172	0
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	3,7	5	16,6	126	0
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ), (икра из кабачков)	65	1,2	5,8	5	78	4,6
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180			8,7	35	0
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			**680**	**26,7**	**30,6**	**77,8**	**696**	**10,6**
Полдник								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,5	7	19,2	162	0,8
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,1	3,3	14,6	106	0,6
2016		БАНАН. (банан)	60	0,9	0,3	12,6	58	6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**450**	**11,3**	**10,7**	**51,3**	**349**	**7,4**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**190**	**6**	**4,6**	**12,1**	**119**	**1,3**
Всего				**68,6**	**65,5**	**204,6**	**1694**	**33,8**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна