Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

18 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								
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ (сельдь слабосоленная,, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	20	4,1	6	0,2	71	0,2
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	1,7	2,8	14,3	89	7,2
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	50	1,9	0,1	4,1	25	2,6
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,1	4,9	14,2	110	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	150	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	7,4	35	0
Итого			**394**	**15,9**	**18,5**	**48,7**	**425**	**10,4**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	149	0,7	0,1	15,1	64	3
Итого			**149**	**0,7**	**0,1**	**15,1**	**64**	**3**
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	7,3	14,2	155	3,2
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	70	12,5	14,1	8	208	0,6
2008	129/106	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,7	4,4	21,7	142	0
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (капуста квашеная., лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	50	0,9	4,1	2,2	51	6
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150			8,7	35	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			**670**	**29,9**	**30,4**	**85,1**	**736**	**9,8**
Полдник								
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)	150	22	15,3	19	308	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	1,4	2,9	5,8	55	0,1
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	180	3,8	3,2	13,6	99	0,6
2016		БАНАН. (банан)	95	1,4	0,5	19,9	91	9,5
Итого			**475**	**28,6**	**21,9**	**58,3**	**553**	**10,4**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ВАФЛИ. (вафли с фруктово-ягодной начинками)	50	1,4	1,6	38,4	176	0
2016		ПЕЧЕНЬЕ. (печенье сахарное мука высш.сорт)	42	3,2	4,1	31,3	176	0
Итого			**292**	**10,4**	**10,7**	**77,7**	**458**	**1,4**
Всего				**85,5**	**81,6**	**284,9**	**2236**	**35**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна