Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

30 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	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ (сельдь слабосоленная,, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	20	4,1	6,1	0,2	72	0,3
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,9	4,5	23,4	146	11,8
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	60	2,3	0,2	4,8	30	3
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	2,3	4,3	15,1	109	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,2	33	0,3
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			**594**	**18,1**	**20,2**	**69,1**	**534**	**25,4**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	104	0,5	0,1	10,5	45	2,1
Итого			**104**	**0,5**	**0,1**	**10,5**	**45**	**2,1**
Обед								
2008	28/118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, пшено, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	5,7	7,5	11	138	6,4
2008	272	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	60	10,6	10,6	6,8	164	0,3
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	3,1	4,4	13,9	108	0
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (капуста квашеная., лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	50	0,9	1,9	2,2	32	6
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 .)	25	1,8	0,2	12,2	58	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	52	3,4	0,5	21,4	103	0
Итого			**667**	**25,5**	**25,1**	**75,3**	**634**	**12,7**
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	21,8	16,2	18,1	310	0,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	40	0,5	2,5	1,7	37	0
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	180	5,2	4,3	17,6	131	0,8
Итого			**370**	**27,5**	**23**	**37,4**	**478**	**1**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ПЕЧЕНЬЕ. (печенье сахарное .)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			**250**	**9,6**	**9,9**	**45,2**	**315**	**1,4**
Всего				**81,2**	**78,3**	**237,5**	**2006**	**42,6**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна