Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

12 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	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная)	120	3,1	6,2	11,6	117	23,7
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	4,3	7	14,9	141	0,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,9	36	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ (яблоки)	50	0,2	0,2	4,8	23	2
Итого			434	13,7	18,1	47,8	414	25,8
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2016	88/24	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, чеснок, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, перец зеленый сладкий, лавровый лист, говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2	4,2	14,3	103	5,8
2008	123	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, морковь, вода питьевая, соль йодированная, чеснок)	50	13	15,8	3	208	1,5
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,3	4,4	15,8	112	7,7
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ (томаты соленые)	50	0,6		1,2	7	2
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 (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной .)	50	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			655	22,2	24,9	71	600	17
Полдник								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,3	7,1	23,9	184	0,8
2002	13	БУЛКА "ДОМАШНЯЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, ванилин)	90	9,2	7,1	53,3	313	0,2
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,2	3,6	7	79	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			450	20,5	17,9	89,1	599	1,8
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
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ (яблоки)	50	0,2	0,2	4,8	23	2
Итого			260	6,8	5,3	17,7	152	3,4
Всего				63,7	66,3	235,7	1808	50

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна