Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

14 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	258	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай потрошеная обезглавленная , морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная)	150	12,4	0,8	4,6	76	1,7
2016	366/79	СОУС ТОМАТНЫЙ № 366 (вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	50	0,6	2,2	3,9	39	2,1
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	1,7	2,8	14,5	90	7,3
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	6	1
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой)	30	4,5	7,7	14,3	145	0,1
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		9	37	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн формовой)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			560	20,5	13,7	52,1	416	12,6
II Завтрак								
2016		БАНАН (банан)	60	0,9	0,3	12,6	58	6
Итого			60	0,9	0,3	12,6	58	6
Обед								
2008	22/117	СВЕКОЛЬНИК (говядина 1 категории, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), чеснок, перец зеленый сладкий, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, соль йодированная)	200	5,7	8,3	12,8	152	6,6
2016	305/58	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн формовой , вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	60	10,6	10,4	5,8	159	0,2
2016	182/33	КАША ВЯЗКАЯ (пшено, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,3	4,2	26	159	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 (хлеб пшеничн формовой)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			715	25,8	29,2	83,9	706	11,4
Полдник								
2016	199/34	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	6,9	7,1	20,9	176	0,8
2016	456	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (мука пшеничная высш сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, виноград сушеный (изюм), вода питьевая, ванилин)	90	8,2	3,6	54	281	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	20,1	14,4	86,8	558	1,6
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
2016		БАНАН (банан)	40	0,6	0,2	8,4	38	4
Итого			250	7,2	5,3	21,3	167	5,4
Всего				74,5	62,9	256,7	1905	37

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна