Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

19 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	229/37	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	60	5,4	9,7	1,1	113	0,1
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	1,7	2	14,4	83	7,3
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ (томаты соленые)	40	0,4		1	5	1,6
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		9	37	0,3
2016	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	30	2	4,4	12,7	99	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	60	0,2	0,2	5,9	28	6
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6,1	30	0
Итого			475	10,8	16,4	50,2	395	15,3
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,7	54	2,5
Итого			125	0,6	0,1	12,7	54	2,5
Обед								
2016	82/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, петрушка (зелень), говядина 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности, чеснок, лавровый лист)	200	2,5	5,4	15,5	125	6
2016	321/64	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, перец зеленый сладкий, соль йодированная)	140	14,5	16,7	20,6	293	2
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6,1	30	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			650	22,4	28,4	76,5	660	12,6
Полдник								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6	6	24,1	174	0,7
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 рафинированное, ванилин)	90	9,3	4,8	53,3	293	0,2
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	152	4,3	3,7	7,1	80	0,8
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			452	20,3	14,6	88,6	567	1,7
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	160	4,6	4	6,4	85	1,1
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	40	0,2	0,2	3,9	19	4
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			210	5,5	4,3	14,4	124	5,1
Всего				59,6	63,8	242,4	1800	37,2

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна