Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

23 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	263	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай потрошеная обезглавленная , мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	17,8	5,5	2,7	132	0,2
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ, (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,7	5,3	21	150	0
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	5	7,8	15	151	0,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		9	36	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	95	0,4	0,4	9	43	3,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн.формовой)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
Итого			610	29,5	19,2	64,9	553	5,1
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	98	0,5	0,1	9,9	42	2
Итого			98	0,5	0,1	9,9	42	2
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), чеснок, говядина 1 категории, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,6	7,3	16,1	152	5,7
2008	272	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой , вода питьевая сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	60	11,1	11,6	7,4	179	0,4
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, петрушка (зелень))	120	2,9	6,9	11,1	120	23,1
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	20,6	99	0
Итого			620	23,6	26,3	68,8	608	29,2
Полдник								
2016	301	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (печень говяжья, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), вода питьевая, соль йодированная)	80	8,9	7,1	10	148	5,9
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,3	1,2	1,2	20	0
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,1	3,5	21,1	128	10,2
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,4	2,2	0,1	31	0
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	60	2,3	0,2	4,8	30	3
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	180	5,2	4,4	18,5	134	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой)	13	1	0,1	6,3	30	0
Итого			533	23,2	18,7	62	521	19,9
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	160	4,6	4	6,4	85	1,1
2016		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	35	2,1	1,6	26,3	128	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	50	0,2	0,2	4,8	23	2
Итого			245	6,9	5,8	37,5	236	3,1
Всего				83,7	70,1	243,1	1960	59,3

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна