Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

24 мая 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)	65	5,2	7	1,1	87	0,1
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,4	4,1	15,2	111	0
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	6	1
2016	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	30	2,1	4,4	13,1	101	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		9	36	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	60	0,2	0,2	5,7	27	2,4
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6	29	0
Итого			**510**	**12,4**	**15,9**	**51**	**397**	**3,5**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	102	0,5	0,1	10,3	44	2
Итого			**102**	**0,5**	**0,1**	**10,3**	**44**	**2**
Обед								
2016	73/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ. (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, перец зеленый сладкий, говядина 1 категории, петрушка (зелень), чеснок)	200	1,8	5,1	8	90	10,3
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)	60	12,7	14,8	3,6	201	1,8
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,2	4,2	21,5	136	10,4
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (капуста квашеная., лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	1	3,8	2,2	48	6,1
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6	29	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			**705**	**22,9**	**28,4**	**69,7**	**634**	**28,6**
Полдник								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (крупа овсяная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,6	6,2	18	150	0,7
2016	450/97	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ. (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, ванилин, вода питьевая)	90	7,2	4,3	49,1	262	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	152	4,3	3,7	7,1	79	0,8
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**402**	**17,8**	**14,3**	**78,3**	**511**	**1,5**
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	60	0,2	0,2	5,7	27	2,4
Итого			**270**	**6,7**	**5,3**	**17,8**	**153**	**3,8**
Всего				**60,3**	**64**	**227,1**	**1739**	**39,4**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна