Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

28 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	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)	100	19,5	6,6	3,4	152	0,3
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,1	3,6	17,6	112	8,9
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ. (томаты соленые)	55	0,6		1,3	8	2,2
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (хлеб пшеничн.формовой ., масло сладко-сливочное несоленое)	32	2,3	5,2	15,4	118	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,6	35	0,3
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
Итого			**492**	**25,7**	**15,5**	**53,6**	**460**	**11,7**
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	82/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ. (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, петрушка (зелень), говядина 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности, чеснок, лавровый лист)	200	6,1	8,8	15,3	169	6
2016	304	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ). (говядина 1 категории, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	70	11,6	11,7	7,5	182	0,4
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	70	0,7	2,5	2,4	43	0
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ. (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, петрушка (зелень))	120	3	5,5	11,1	109	23,5
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 ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	50	3,2	0,4	20,8	100	0
Итого			**705**	**25,7**	**29**	**72,2**	**669**	**29,9**
Полдник								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ Я МОЛОЧНАЯ, (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,5	6,6	17,1	150	0,7
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,1	3,3	16	111	0,7
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,5	0,1	9,6	45	0
Итого			**500**	**11,5**	**10,4**	**52,2**	**352**	**5,4**
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	199	5,8	5	8	106	1,4
2016		ВАФЛИ. (вафли с фруктово-ягодной начинками)	42	1,2	1,4	32,4	149	0
Итого			**241**	**7**	**6,4**	**40,4**	**255**	**1,4**
Всего				**70,4**	**61,4**	**228,7**	**1780**	**50,4**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна