Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

1 июля 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	230	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	8,4	10,7	1,2	136	0,1
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	150	4,3	4,2	26	159	0
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой)	30	2,2	4,3	14,5	106	0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4	0,1	1,3	7	5
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,1	33	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**490**	**16,2**	**19,4**	**56**	**464**	**5,1**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	99	0,5	0,1	10	43	2
Итого			**99**	**0,5**	**0,1**	**10**	**43**	**2**
Обед								
2016	86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, чеснок, соль йодифованная, петрушка (зелень), говядина 1 категории)	200	5,9	7,4	15,8	152	6,2
2016	299/55	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	60	11,4	13,3	7,1	193	0,5
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,3	3,7	15,9	106	7,7
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, петрушка (зелень))	140	1,4	8,7	8,6	119	9,7
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 .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной..)	51	3,3	0,4	21	101	0
Итого			**751**	**25,1**	**33,6**	**81,1**	**725**	**24,1**
Полдник								
2016	252/45	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, яблоки, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая, повидло, соль йодированная, ванилин)	150	14,5	12,4	20,7	258	2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,4	1,2	1,3	21	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,2	3,3	16	111	0,7
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			**460**	**19,5**	**17,3**	**47,5**	**436**	**6,7**
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 .)	19	1,4	0,1	9,2	44	0
2016		ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ (повидло)	15	0,1		9,5	38	0
Итого			**234**	**7,3**	**5,1**	**26,7**	**188**	**1,4**
Всего				**68,6**	**75,5**	**221,3**	**1856**	**39,3**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна