Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

3 июня 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ, (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, повидло)	150	25,7	17,2	21,2	349	0,3
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ). (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	50	0,9	2,3	6,7	52	0,1
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	180	4,6	3,8	15,6	116	0,8
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (хлеб пшеничн.формовой , масло сладко-сливочное несоленое)	29	2,1	4,3	14,3	105	0
Итого			**448**	**38,2**	**32,2**	**58,1**	**684**	**1,2**
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			**100**	**0,4**	**0,4**	**9,5**	**46**	**4**
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ. (картофель, крупа пшеничная полтавская, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), чеснок, говядина 1 категории, вода питьевая, соль йодированная)	200	6	7,3	15,6	152	5,8
2016	299/55	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	60	11,9	13,5	7,3	198	0,5
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,5	4,8	17,1	122	8,3
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ. (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень))	110	1,2	4,6	7,1	75	8
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	149	0,7	0,1	15	64	3
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	14	1,1	0,1	6,8	32	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	50	3,2	0,4	20,5	99	0
Итого			**703**	**26,6**	**30,8**	**89,4**	**742**	**25,6**
Полдник								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (крупа овсяная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	7,6	8,2	27,3	214	0,8
2016	456	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА. (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, виноград сушеный (изюм), вода питьевая, ванилин)	80	7,1	3,3	45,6	241	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	154	4,4	3,7	7,2	81	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
Итого			**449**	**20,3**	**15,3**	**87,5**	**571**	**1,6**
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	190	5,5	4,8	7,6	101	1,3
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**200**	**6,3**	**4,9**	**12,5**	**124**	**1,3**
Всего				**91,8**	**83,6**	**257**	**2167**	**33,7**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна