Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

9 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								
2016	268/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (рыба минтай потрошеная обезглавленная , молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	80	17	3,8	7,5	132	0,3
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,3	3,6	15,7	105	7,7
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ (томаты соленые)	30	0,3		0,7	4	1,2
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой)	30	3,8	6,4	14,6	132	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		9,1	37	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн формовой)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	65	0,3	0,3	6,2	30	2,6
Итого			**510**	**24,9**	**14,2**	**61,1**	**474**	**12,2**
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								
2008	22/117	СВЕКОЛЬНИК (говядина 1 категории, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), чеснок, перец зеленый сладкий, масло подсолнечное рафинированое, лавровый лист, соль йодированная)	200	5,8	8,6	13	156	6,6
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	11,5	11,5	7,5	180	0,4
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4	4,7	18	130	0
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1	8	1,2
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	34	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,2	0,4	20,7	99	0
Итого			**705**	**26,1**	**25,4**	**75,3**	**638**	**8,2**
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	5,5	6,5	18,4	154	0,7
2016	450/97	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт), соль йодированная, дрожжи, ванилин, вода питьевая)	90	7,3	3,3	48,1	251	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,2	3,6	7	79	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн формовой)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**450**	**17,8**	**13,5**	**78,4**	**507**	**1,5**
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	198	5,7	5	7,9	105	1,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн формовой)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	45	0,2	0,2	4,3	21	1,8
Итого			**253**	**6,7**	**5,3**	**17,1**	**149**	**3,2**
Всего				**76**	**58,5**	**241,9**	**1811**	**27,1**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна