Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

10 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	230	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	8,3	10,6	1,2	135	0,1
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	120	3,4	3,2	20,5	124	0
2016		РЕДИС СВЕЖИЙ (редис)	77	0,9	0,1	2,5	15	7,7
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (хлеб пшеничн формовой , масло сладко-сливочное несоленое)	30	2,2	4,3	14,5	106	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,6	35	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ (яблоки)	99	0,4	0,4	9,6	46	4
Итого			**591**	**16,4**	**18,7**	**64,2**	**496**	**12,2**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	**2**
Обед								
2016	88/24	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, чеснок, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, перец зеленый сладкий, лавровый лист, говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,7	7,1	14,5	145	6
2008	111/110	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	11,2	11,3	5,1	165	0
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,3	3,2	15,7	101	7,7
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированде, чеснок, петрушка (зелень))	130	1,3	5,1	8	84	9
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180			8,7	35	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной .)	51	3,3	0,4	21	101	0
Итого			**746**	**24,9**	**27,2**	**80,3**	**666**	**22,7**
Полдник								
2016	251/44	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, яблоки, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая, ванилин)	110	18,4	11,5	17,6	253	0,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,3	1,9	1,1	26	0
2008	340	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	60	0,8	1,7	6,3	45	1,2
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	152	4,3	3,7	7,1	80	0,8
Итого			**352**	**23,8**	**18,8**	**32,1**	**404**	**2,2**
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	197	5,7	4,9	7,9	105	1,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2016		ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ (повидло)	20	0,1		12,9	52	0
Итого			**237**	**7,3**	**5**	**30,5**	**203**	**1,4**
Всего				**72,9**	**69,8**	**217,2**	**1812**	**40,5**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна