Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

17 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								
2002	14/116	РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ. (рыба минтай потрошеная обезглавленная., яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	80	18,5	7,3	7,7	175	0,3
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,1	2,8	17,6	105	8,9
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	60	2,3	0,2	4,9	30	3,1
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (хлеб пшеничн.формовой ., масло сладко-сливочное несоленое)	30	2,2	4,3	14,9	108	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		9	36	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
Итого			**475**	**26,3**	**14,7**	**61,4**	**489**	**12,3**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	101	0,5	0,1	10,2	43	2
Итого			**101**	**0,5**	**0,1**	**10,2**	**43**	**2**
Обед								
2016	73/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ. (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, перец зеленый сладкий, говядина 1 категории, петрушка (зелень), чеснок)	200	5,7	8,4	8,4	137	11,2
2016	304	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ). (говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	11,3	11,4	7,1	177	0,4
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	3,7	4,2	16,6	119	0
2016		РЕДИС СВЕЖИЙ. (редис)	86	1	0,1	2,8	17	8,6
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			15,5	62	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	48	3,1	0,4	19,9	96	0
Итого			**709**	**25,9**	**24,6**	**77,6**	**643**	**20,2**
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	5,7	6,6	21,3	169	0,7
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	7,2	3,4	49,5	257	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	7	78	0,8
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**539**	**18,3**	**14,1**	**92,2**	**573**	**5,5**
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	158	4,6	3,9	6,3	84	1,1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**168**	**5,4**	**4**	**11,2**	**107**	**1,1**
Всего				**76,4**	**57,5**	**252,6**	**1855**	**41,1**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна