Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

18 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								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,6	6,8	21,4	169	0,7
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (хлеб пшеничн.формовой ., масло сладко-сливочное несоленое)	30	2,2	6	15	123	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,1	32	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			**525**	**9,4**	**13,3**	**61,3**	**405**	**4,7**
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	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	8,3	7,4	15	159	4
2016	299/55	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	60	11,6	12,9	7	190	0,5
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,3	4,8	15,7	116	7,7
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ. (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень))	120	1,1	7,1	7,5	99	8,6
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 .)	14	1,1	0,1	6,8	32	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной .)	48	3,1	0,4	19,9	96	0
Итого			**732**	**27,5**	**32,7**	**79,7**	**723**	**20,8**
Полдник								
2016	247/42	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ. (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, крупа манная, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, ванилин)	150	21,6	19,1	30,6	386	0,7
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,6	2,7	2,2	42	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
Итого			**350**	**26,5**	**25,5**	**39,8**	**507**	**1,5**
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	6	80	1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**160**	**5,1**	**3,8**	**10,9**	**103**	**1**
Всего				**69**	**75,4**	**201,9**	**1781**	**30**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна