Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

22 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	79/103	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ, (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	20	12,9	19	276	0,2
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	2,8	2,1	14,5	89	0,5
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой , масло сладко-сливочное несоленое)	30	2,2	4,3	14,6	107	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			479	30,3	24,3	57,9	580	4,7
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	101	0,5	0,1	10,2	44	2
Итого			101	0,5	0,1	10,2	44	2
Обед								
2016	86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, чеснок, соль йодированная, говядина 1 категории)	200	5,6	7,4	15,2	150	5,3
2008	272	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой , вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	60	11,3	13,6	7	195	0,4
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	50	0,7	1,9	2,3	36	0
2008	129/106	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (пшено, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,6	3,7	22,2	137	0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,6	0,1	1,9	12	12,6
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			15,3	61	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн.формовой .)	18	1,4	0,1	8,7	41	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной .)	49	3,1	0,4	20	96	0
Итого			737	26,3	27,2	92,6	728	18,3
Полдник								
2016	301	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ В МОЛОЧНЫМ СОУСЕ, (печень говяжья, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	130	10,3	7,5	14,8	175	5,9
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,5	3,2	17,2	108	8,4
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,2	7	5
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,1	33	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			500	14,8	10,8	51	369	19,3
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	160	4,6	4	6,4	85	1,1
2016		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное .)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			210	8,4	8,9	43,6	294	1,1
Всего				80,3	71,3	255,3	2015	45,4

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна