Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

24 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	228	ДРАЧЕНА (ОМЛЕТ) (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	70	6,9	10,7	3,9	143	0,1
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ. (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	150	4,3	3,7	25,4	152	0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4	0,1	1,3	7	5
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	5	7,8	14,4	149	0,1
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	34	0
Итого			**495**	**17,8**	**22,4**	**60,4**	**517**	**5,2**
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			**100**	**0,4**	**0,4**	**9,5**	**46**	**4**
Обед								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	8,4	7,3	14,8	158	4,1
2016	292/52	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, чеснок, петрушка (зелень), томатная паста)	130	12,2	13	16,7	233	8,9
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ. (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, петрушка (зелень))	130	1,2	8,2	7,9	111	9,2
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	148	0,7	0,1	14,9	63	3
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной.)	51	3,3	0,4	21	101	0
Итого			**674**	**26,9**	**29,1**	**82,6**	**700**	**25,2**
Полдник								
2016	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ). (творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, ванилин, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	20,2	14,3	26,5	318	0,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,4	1,2	1,3	20	0
2008	340	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	60	1,1	2	6,9	50	1,3
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	180	5,3	4,3	17	129	0,8
Итого			**400**	**27**	**21,8**	**51,7**	**517**	**2,3**
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,5	0,1	9,5	45	0
2016		ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ. (повидло)	25	0,1		16,1	65	0
Итого			225	**6,8**	**4,6**	**32,8**	**206**	**1,3**
Всего				**78,9**	**78,3**	**237**	**1986**	**38**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна