Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

6 июля 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)	150	21,7	15,8	20,1	314	0,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,2	3,3	16,4	113	0,7
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	2,4	4,3	15,8	112	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	108	0,4	0,4	10,6	51	10,8
Итого			468	28,7	23,8	62,9	590	11,7
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	102	0,5	0,1	10,3	44	2
Итого			102	0,5	0,1	10,3	44	2
Обед								
2016	88/24	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, чеснок, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, перец зеленый сладкий, лавровый лист, говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое)	200	1,9	4,2	14,1	102	5
2008	123	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, морковь, вода питьевая, соль йодированная, чеснок)	60	13,9	15,7	3,6	213	1,6
2008	129/106	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,2	3,7	24,7	149	0
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, петрушка (зелень))	150	1,5	8,7	9	121	9,8
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			14,2	57	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной..)	49	3,2	0,4	20,3	98	0
Итого			804	25,9	32,8	93,3	775	16,4
Полдник								
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	19,1	11,8		206	14,6
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,3	1,2	1,1	19	0
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,7	3,3	18,3	114	8,8
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	65	0,5	0,1	1,6	9	6,5
2016	412/89	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 .)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
Итого			520	23,9	16,5	36,5	416	29,9
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	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)	14	0,1		8,7	35	0
Итого			234	7,4	5,1	26,4	187	1,4
Всего				86,4	78,3	229,4	2012	61,4

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна