Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ
13 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								
2016	230	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	5,1	7	1,2	88	0,1
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	1,7	4,4	14,5	105	7,3
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	65	0,5	0,1	1,6	9	6,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	5,2	12	15,1	190	0,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8	32	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	119	0,5	0,5	11,3	54	4,8
Итого			**569**	**14,2**	**24,1**	**59**	**512**	**18,8**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	**2**
Обед								
2016	86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ. (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, чеснок, соль йодированная, петрушка (зелень), говядина 1 категории)	200	5,9	7,4	15,8	153	6,2
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	60	11,5	12,3	7,4	186	0,4
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,6	5,6	36,3	217	0
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ. (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень))	150	1,4	8,5	9	119	10,5
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 .)	13	1	0,1	6,3	30	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	49	3,1	0,4	20,2	97	0
Итого			**802**	**28,5**	**34,3**	**109,2**	**859**	**17,1**
Полдник								
2016	253	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, повидло, ванипин)	150	24,5	17,5	32,3	389	0,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	170	4	3,2	15,2	106	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**330**	**29,3**	**20,8**	**52,4**	**518**	**1,1**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ВАФЛИ. (вафли с фруктово-ягодной начинками)	35	1	1,2	27,1	124	0
Итого			**235**	**6,8**	**6,2**	**35,1**	**230**	**1,4**
Всего				**79,3**	**85,5**	**265,8**	**2162**	**40,4**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна