Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

23 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	263	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ. (рыба минтай потрошеная обезглавленная., мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	17,1	5,5	2,7	129	0,2
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ, (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,7	5,3	21	150	0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	65	0,5	0,1	1,6	9	6,5
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	5,4	8,3	15,5	160	0,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		9	36	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	60	0,2	0,2	5,7	27	2,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			**590**	**29,1**	**19,5**	**62,8**	**545**	**9,2**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	103	0,5	0,1	10,4	44	2,1
Итого			**103**	**0,5**	**0,1**	**10,4**	**44**	**2,1**
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ. (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), чеснок, говядина 1 категории, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,7	7,4	16	153	5,8
2008	272	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	60	12	12,2	8,3	191	0,4
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ. (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, петрушка (зелень))	120	2,9	6,9	11,1	121	23,3
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180			8,7	35	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной .)	52	3,3	0,5	21,1	102	0
Итого			**622**	**24,7**	**27,1**	**70,1**	**625**	**29,5**
Полдник								
2016	301	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (печень говяжья, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)	80	8,9	7	10	147	5,9
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	1,2	21	0
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,1	3,5	21,1	128	10,2
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	60	0,7	0,1	2,3	14	15
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	20	2,4	2,2	0,1	31	0
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	180	5,2	4,4	18,5	135	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	13	1	0,1	6,5	31	0
Итого			**533**	**21,6**	**18,5**	**59,7**	**507**	**31,9**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	157	4,6	3,9	6,3	83	1,1
2016		ПРЯНИКИ. (пряники заварные)	35	2,1	1,6	26,3	128	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	40	0,2	0,2	3,8	18	1,6
Итого			**232**	**6,9**	**5,7**	**36,4**	**229**	**2,7**
Всего				**82,8**	**70,9**	**239,4**	**1950**	**75,4**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна