Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

27 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	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
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	21,2	14	19,6	293	0,2
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (хлеб пшеничн.формовой ., масло сладко-сливочное несоленое)	31	2,2	4,3	14,9	108	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,2	3,3	15,8	110	0,7
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			**480**	**32,9**	**26,6**	**60,1**	**619**	**4,9**
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								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ. (картофель, крупа пшеничная полтавская, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень), чеснок, говядина 1 категории, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, перец зеленый сладкий)	200	2,5	4,4	15,9	113	12,2
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)	50	13,6	15,6	3,9	213	1,9
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,7	4,5	21	143	0
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ. (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень))	140	1,3	8,5	8,3	117	9,7
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180			7,8	31	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной.)	51	3,3	0,4	21	101	0
Итого			**791**	**26,9**	**33,5**	**87,6**	**764**	**23,8**
Полдник								
2016	308/62	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ. (печень говяжья, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная)	160	19,7	8	23,8	267	23,5
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,3	1,1	1,3	20	0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	60	0,5	0,1	1,5	8	6
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 .)	15	1,1	0,1	7,1	34	0
Итого			**445**	**21,7**	**9,3**	**41,8**	**362**	**29,5**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	207	6	5,2	8,3	110	1,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,1	34	0
2016		ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ. (повидло)	26	0,1		16,7	67	0
Итого			**248**	**7,2**	**5,3**	**32,1**	**211**	**1,4**
Всего				**89,2**	**74,8**	**231,8**	**2000**	**61,6**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна