Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

28 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	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ., (рыба минтай потрошеная обезглавленная., вода питьевая, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, петрушка (зелень), чеснок)	90	14,3	9,3	3,8	157	2,3
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	1,9	2,8	16	97	8,1
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	60	0,5	0,1	1,5	8	6
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (хлеб пшеничн.формовой ., масло сладко-сливочное несоленое)	28	2,1	4,3	13,9	103	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,1	33	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			473	20	16,6	50,6	432	16,4
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								
2008	22/117	СВЕКОЛЬНИК . (говядина 1 категории, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), чеснок, перец зеленый сладкий, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, соль йодированная)	200	5,9	8,8	12,8	158	6,8
2016	304	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ). (говядина 1 категории, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	60	11,2	11,3	7,3	176	0,4
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	50	0,5	1,8	2	33	0
2016	182/33	КАША ВЯЗКАЯ. (пшено, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,4	6,4	20,6	153	0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	60	0,7	0,1	2,3	14	15
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			14,3	57	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	49	3,1	0,4	20	96	0
Итого			764	25,9	28,9	86,6	721	22,2
Полдник								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (крупа овсяная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	4,3	5,4	13,5	121	0,5
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	180	5,2	4,4	18,7	135	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	19	1,4	0,1	9,2	43	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	60	0,2	0,2	5,9	28	6
Итого			498	16	14,7	47,6	389	7,3
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	198	5,7	4,9	7,9	105	1,4
2016		ВАФЛИ. (вафли с фруктово-ягодной начинками)	40	1,1	1,3	30,9	142	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	40	0,2	0,2	3,9	19	4
Итого			278	7	6,4	42,7	266	5,4
Всего				69,4	66,7	237,7	1852	53,3

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна