Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

30 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								
2002	14/116	РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ. (рыба минтай потрошеная обезглавленная., яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	80	17,6	6,6	6,6	160	0,3
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,1	3,5	21	128	10,2
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	65	0,5	0,1	1,6	9	6,5
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (хлеб пшеничн.формовой ., масло сладко-сливочное несоленое)	31	2,2	4,3	14,8	108	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
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			621	25	15	69,2	519	27
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								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. (говядина 1 категории, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	7,5	6,3	13	140	4,1
2002	25	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ. (говядина 1 категории, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	150	12,5	11,4	11	197	14,7
2016	366/79	СОУС ТОМАТНЫЙ № 366. (сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, петрушка (зелень), томатная паста, соль йодированная, чеснок)	50	0,8	0,4	4	24	1,7
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 .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной..)	51	3,3	0,4	21	101	0
Итого			646	25,2	18,6	64,1	527	20,5
Полдник								
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	70	17,3	13		207	13,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	40	0,6	2,1	1,9	36	0
2008	129/106	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	150	3,7	2,8	21,7	127	0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	60	0,7	0,1	2,3	14	15
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,9	3,9	16,9	123	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,6	0,1	9,9	47	0
Итого			520	28,8	22	52,7	554	29
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	207	6	5,2	8,3	110	1,4
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, ванилин)	60	5,8	4,1	38,3	214	0
Итого			267	11,8	9,3	46,6	324	1,4
Всего				91,3	65	242,8	1968	79,9

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна