Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

10 сентября 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	17,6	5,9	3,4	137	0,3
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	1,9	2,8	15,8	96	8
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	45	0,5	0,1	1,7	11	11,2
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой)	30	2,2	4,3	14,7	107	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,1	32	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
Итого			460	23,4	13,2	51	418	19,5
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	63/16	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. (говядина 1 категории, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, сметана 15% жирности, перец зеленый сладкий, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	5,8	8,6	12	153	11,7
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)	70	11,8	11,3	8,7	184	0,6
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,6	4,7	36,3	210	0
2016	53/12	ИКРА БАКЛАЖАННАЯ. (баклажаны, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень), перец зеленый сладкий, томаты грунтовые, томатная паста)	90	1,7	4,5	6,7	74	10,2
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)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			755	29,2	29,6	99,4	785	22,5
Полдник								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,8	6,4	31,2	210	0,7
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	180	5,3	4,4	17,5	131	0,8
2016		ГРУША. (груша)	88	0,4	0,3	9	41	4,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			488	14	11,2	67,4	428	5,9
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ПРЯНИКИ. (пряники заварные)	45	2,7	2,1	33,7	164	0
Итого			245	8,5	7,1	41,7	270	1,4
Всего				75,6	61,2	269,6	1944	51,3

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна