Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

4 октября 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.))	20	2,5	2,2	0,1	31	0
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ (пшено, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,3	4,2	26	159	0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,6	0,1	1,9	12	12,5
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	30	4,6	8,7	12,6	148	0,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		9	36	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6,1	30	0
Итого			**545**	**13,5**	**15,7**	**65,5**	**463**	**22,6**
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	88/24	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, чеснок, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, перец зеленый сладкий, лавровый лист, говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории)	200	2	4,2	14,6	104	10,3
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)	60	14,3	16,8	3,9	226	2
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2	3,9	14,5	102	7,1
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	59	2,3	0,2	4,8	30	3
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			15,2	61	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6,1	29	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,8	100	0
Итого			**664**	**24,8**	**25,6**	**79,9**	**652**	**22,4**
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	7,5	8,3	27,2	214	0,7
2002	13	БУЛКА "ДОМАШНЯЯ". (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, ванилин)	90	9,4	4,3	53,4	289	0,2
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	139	3,9	3,4	6,5	73	0,7
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**439**	**21,5**	**16,1**	**91,2**	**596**	**1,6**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	182	5,3	4,5	7,3	96	1,3
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**192**	**6**	**4,6**	**11,4**	**116**	**1,3**
Всего				**66,3**	**62,1**	**258,1**	**1870**	**49,9**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна