Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

5 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	251/44	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА. (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, повидло, ванилин, соль йодированная)	110	19,8	13	15,9	266	0,2
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ). (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	50	0,9	2,2	6,7	51	0,1
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	2,2	4,2	14,9	107	0
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	180	5,2	4,2	16,4	125	0,8
Итого			**390**	**30,6**	**25,8**	**54**	**580**	**1,1**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ. (яблоки)	104	0,4	0,4	10,2	49	10,4
Итого			**104**	**0,4**	**0,4**	**10,2**	**49**	**10,4**
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 рафинированое, лавровый лист, соль йодированная, томаты грунтовые)	200	2,5	5,8	14,4	123	13,2
2016	321/64	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ. (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, соль йодированная, перец зеленый сладкий, томаты грунтовые)	150	16	18,9	21,7	321	6,7
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,5	0,1	1,9	12	12,5
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	150	0,8	0,2	15,2	65	3
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	20,8	100	0
Итого			**615**	**24,1**	**25,5**	**81,3**	**655**	**35,4**
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	22	261	23,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,4	1,1	1,3	20	0
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	59	2,3	0,2	4,8	30	3
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,2	33	0,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
Итого			**444**	**23,7**	**9,4**	**43,8**	**379**	**26,7**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	181	5,3	4,5	7,2	96	1,3
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2016		ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ. (повидло)	19	0,1		11,9	48	0
Итого			**220**	**6,9**	**4,6**	**28,8**	**190**	**1,3**
Всего				**85,7**	**65,7**	**218,1**	**1853**	**74,9**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна