Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

6 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	268/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ. (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай потрошеная обезглавленная., сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	90	18,3	5,8	8,6	159	0,3
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	1,8	3,6	14,9	100	7,6
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 пшеничн.формовой .)	30	5	8,5	14,9	157	0,1
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,2	33	0,5
2008		ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
Итого			**555**	**27,3**	**18,4**	**66,1**	**543**	**26**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	101	0,5	0,1	10,2	43	2
Итого			**101**	**0,5**	**0,1**	**10,2**	**43**	**2**
Обед								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. (говядина 1 категории, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист, перец зеленый сладкий)	200	8,7	7,5	16,8	169	11,4
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	11,6	11,5	9	187	0,6
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ. (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, перец зеленый сладкий)	100	2,6	5,7	10,1	103	25,1
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 .)	52	3,3	0,5	21,4	103	0
Итого			**617**	**27,3**	**25,3**	**72,4**	**627**	**37,1**
Полдник								
2002	52/108	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ. (масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,8	7,1	18,2	161	0,7
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,1	3,2	17,5	116	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,6	0,1	9,9	47	0
Итого			**439**	**16,4**	**15**	**45,9**	**386**	**1,4**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	177	5,1	4,4	7,1	94	1,2
2016		ВАФЛИ. (вафли с фруктово-ягодной начинками)	40	1,1	1,3	30,9	142	0
Итого			**217**	**6,2**	**5,7**	**38**	**236**	**1,2**
Всего				**77,7**	**64,5**	**232,6**	**1835**	**67,7**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна