Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

18 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.))	40	5	4,6	0,3	62	0
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,7	4,4	21,6	141	0
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	6	1
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	30	4,6	7,8	12,2	139	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	15,2	17,4	59,9	461	11,1
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	98	0,5	0,1	9,9	42	2
Итого			98	0,5	0,1	9,9	42	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	2,2	4,2	14,8	106	11,5
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, перец зеленый сладкий, петрушка (зелень))	60	14,3	16,6	4,2	225	5,8
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несолёное, соль йодированная)	100	2	3,9	14,5	102	7,1
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ (томаты соленые)	50	0,6		1,2	7	2
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	30	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,4	98	0
Итого			655	23,3	25,2	76,4	629	26,4
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	27,3	215	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	9,3	4,3	52,4	285	0,2
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	140	4	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			440	21,5	16,1	90,3	593	1,6
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	160	4,6	4	6,4	85	1,1
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			170	5,3	4,1	10,5	105	1,1
Всего				65,8	62,9	247	1830	42,2

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна