Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

21 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	230	ОМЛЕТ С СЫРОМ. (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	60	7,7	10,4	1	129	0,1
2008	129/106	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	120	3,4	3,6	20	126	0
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ. (томаты соленые)	50	0,6		1,2	7	2
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой .)	30	2,2	4,2	14,9	107	0
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. (хлеб пшеничн формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			**455**	**15,1**	**18,3**	**52,6**	**436**	**2,6**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	97	0,5	0,1	9,8	42	1,9
Итого			**97**	**0,5**	**0,1**	**9,8**	**42**	**1,9**
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	6	8,3	12,1	151	13,5
2016	299/55	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой ., масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, вода питьевая, сухари панировочные, соль йодированная)	70	11,9	13,8	6,8	198	0,6
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,8	5	19,2	133	9,3
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (капуста квашеная., лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,9	4,9	1,9	57	5,5
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			**695**	**25,9**	**32,5**	**75,7**	**703**	**28,9**
Полдник								
2016	247/42	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ, (творог 5,0% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, морковь)	150	21,3	16,4	21,4	323	0,6
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,3	1,1	1,1	18	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,2	3,3	15,7	110	0,7
2016		БАНАН. (банан)	73	1,1	0,4	15,2	70	7,3
Итого			**433**	**26,9**	**21,2**	**53,4**	**521**	**8,6**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	172	5	4,3	6,9	91	1,2
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн формовой .)	10	0,8	0,1	5,1	24	0
Итого			**182**	**5,8**	**4,4**	**12**	**115**	**1,2**
Всего				**74,2**	**76,5**	**203,5**	**1817**	**43,2**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна