Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

2 ноября 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								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (крупа овсяная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	6,3	9	20,6	189	0,7
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	2,1	5,2	14,3	113	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	170	0,1		7,4	30	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн формовой .)	16	1,2	0,1	7,6	36	0
Итого			516	10,1	14,7	59,4	414	4,7
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	91	0,5	0,1	9,2	39	1,8
Итого			91	0,5	0,1	9,2	39	1,8
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)	200	5,8	9	13,4	161	6,1
2008	115	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая)	110	12,5	14,3	17,7	250	0,5
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ), (икра из кабачков)	57	1,1	5	4,4	67	4
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	170			13,3	53	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн формовой .)	16	1,2	0,1	7,6	36	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной .)	36	2,3	0,3	14,9	72	0
Итого			589	22,9	28,7	71,3	639	10,6
Полдник								
2016	247/42	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ, (творог 5,0% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, морковь, вода питьевая, соль йодированная)	140	21,2	12,8	21,3	291	0,6
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	70	0,8	2,8	2,5	47	0
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	130	3,6	3	12,8	94	0,6
Итого			340	25,6	18,6	36,6	432	1,2
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	121	3,5	3	4,9	64	0,8
2016		ПЕЧЕНЬЕ. (печенье сахарное)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			141	5	5	19,8	147	0,8
Всего				64,1	67,1	196,3	1671	19,1

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна