Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

3 декабря 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. (рыба минтай потрошеная обезглавленная , масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, сухари панировочные, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	90	17,1	5,6	6,7	146	0,3
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,2	2,9	18,3	108	9,3
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ. (томаты соленые)	48	0,5		1,2	7	1,9
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	5,1	7,8	15	152	0,1
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,2	34	0,6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
Итого			**473**	**26,1**	**16,4**	**56,7**	**482**	**12,2**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	137	0,7	0,1	13,9	59	2,7
Итого			**137**	**0,7**	**0,1**	**13,9**	**59**	**2,7**
Обед								
2008	28/118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ. (картофель, пшено, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, говядина 1 категории, чеснок, петрушка (зелень), сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,8	8,7	11,4	151	7,1
2008	111/110	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ. (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	50	11,2	11,3	3,4	161	0
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,6	3,9	36,3	203	0
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ). (икра из кабачков)	60	1,1	5,3	4,6	71	4,2
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	20,5	99	0
Итого			**705**	**28**	**29,7**	**91,3**	**750**	**11,3**
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	8,4	8,1	28,9	225	0,9
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	180	5	4,3	17,1	127	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	21	1,6	0,1	10,1	48	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	72	0,3	0,3	6,8	33	2,9
Итого			**473**	**15,3**	**12,8**	**62,9**	**433**	**4,6**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	140	4,1	3,5	5,6	74	1
2016		ВАФЛИ. (вафли с фруктово-ягодной начинками)	23	0,7	0,8	18	82	0
Итого			**163**	**4,8**	**4,3**	**23,6**	**156**	**1**
Всего				**74,9**	**63,3**	**248,4**	**1880**	**31,8**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна