Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

8 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								
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)	110	3,1	3,8	18,3	119	0
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ), (икра из кабачков)	65	1,2	5,8	5	77	4,5
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	30	1,9	4,7	12,2	98	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,1	32	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			540	12,7	19,4	59,8	465	14,5
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	102	0,5	0,1	10,3	44	2
Итого			102	0,5	0,1	10,3	44	2
Обед								
2016	88/24	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, чеснок, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, перец зеленый сладкий, лавровый лист, говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории)	200	1,9	4,2	14,1	102	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	14,1	17	3,6	226	2
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2	3,9	14,5	102	7,1
2008	135	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ ДЛЯ ПОДГАРНИРОВКИ (горошек зеленый консервы)	60	1,9	0,1	4,2	25	2,6
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	29	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,4	98	0
Итого			665	24,1	25,7	78,1	643	16,7
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	5,9	7,6	20,6	175	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 рафинированное, ванилин)	90	9,4	4,3	53,4	289	0,2
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,2	3,6	7	79	0,8
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			450	20,2	15,6	85,1	563	1,7
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			210	6,5	5,1	12,1	126	1,4
Всего				64	65,9	245,4	1841	36,3

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна