Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

26 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	258	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ. (рыба минтай потрошеная обезглавленная , морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	90	14,3	0,8	1,1	69	0,6
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,1	3,6	17,4	111	8,8
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	59	2,3	0,2	4,8	30	3
2016	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВОЧ. МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой)	30	2	4,3	13,7	102	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7	29	0,2
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	78	0,3	0,3	7,5	36	3,1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн формовой)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			527	21,9	9,3	56,4	400	15,7
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	129	0,6	0,1	13	55	2,6
Итого			129	0,6	0,1	13	55	2,6
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ. (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, петрушка (зелень), чеснок, соль йодированная, говядина 1 категории, сметана 15% жирности)	200	6,2	9,3	12,5	163	9,3
2016	305/58	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ. (говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, хлеб пшеничн формовой , вода питьевая)	80	14,1	14,5	6,8	214	0,3
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	1,2	19	0
		КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (пшено, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	2,2	3,7	13,7	97	0
2016	34/10	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ. С ЧЕСНАКОМ, (свекла, масло подсолнечное рафинированое, чеснок)	100	1,5	11,1	8,5	139	3,8
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150			6,8	27	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн формовой)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной)	48	3,1	0,4	19,6	94	0
Итого			698	28,2	40,2	74	776	13,4
Полдник								
2016	100/25	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,3	7,3	21,4	177	0,8
2008	196/104	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ. (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, ванилин, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	80	5,9	2,5	36,8	193	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,8	4	15,3	117	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн формовой)	9	0,7	0,1	4,5	21	0
Итого			469	17,7	13,9	78	508	1,6
Ужин								
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн формовой)	14	1,1	0,1	6,8	32	0
2016		ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ. (повидло)	21	0,1		13,5	54	0
Итого			235	6,8	5	29,6	191	1
Всего				75,2	68,5	251	1930	34,3

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна