Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

30 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	251/44	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, повидло, ванилин, соль йодированная)	140	21,2	15,4	27,5	338	0,2
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	170	5,1	4,2	16,2	124	0,8
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	40	3	4,3	19,8	130	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	78	0,3	0,3	7,5	36	3,1
Итого			467	34,5	28,8	71,3	690	4,1
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								
2008	108	СУП С ПШЕНОМ. (пшено, лук репчатый, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок, морковь, масло подсолнечное рафинированое)	200	5,4	7,4	11,3	133	0,5
2016	304	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ). (говядина 1 категории, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	90	14,7	14,6	9,5	229	0,7
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	50	0,5	1,8	1,8	32	0
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	2,5	3,3	11,4	85	0
2016	34/10	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ. (свекла, лимонная кислота)	180	2,4	0,2	14,5	69	6,8
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 .)	49	3,2	0,4	20,3	98	0
Итого			844	29,8	27,8	83,9	711	8
Полдник								
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ. (печень говяжья, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	60	16,1	13		201	12,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,3	1,2	1,2	21	0
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160	3,4	5,6	23	156	11,1
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	55	2,1	0,1	4,4	27	2,8
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,1	33	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			500	23,1	20	44	472	26,1
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	160	4,7	4	6,4	85	1,1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			175	5,8	4,1	13,7	119	1,1
Всего				93,8	80,8	225,9	2047	41,9

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна