Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

24 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)	100	19,6	5,9	7,2	159	0,3
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ. (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, перец зеленый сладкий, томаты грунтовые)	90	2,3	2	9,2	66	18,4
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	2,2	4,2	14,8	107	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		9,1	37	0,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
Итого			415	25,3	12,2	47,6	404	19,2
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	82	0,3	0,3	7,8	37	3,3
Итого			82	0,3	0,3	7,8	37	3,3
Обед								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. (говядина 1 категории, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист, перец зеленый сладкий)	200	8	5,9	15,2	146	5
2016	293/54	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА. (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, перец зеленый сладкий, чеснок, томатная паста)	80	13,3	12,7	4,5	186	1,6
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	3,3	2,4	21,3	120	0
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ). (икра из кабачков)	57	1,1	5,1	4,4	68	4
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180			8,2	33	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной..)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			662	29,3	26,6	77,4	667	10,6
Полдник								
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	80	19,2	6,7		160	14,6
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	20	0
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,5	3,2	17,8	111	8,6
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (капуста квашеная., лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	50	0,8	1,4	1,9	24	5
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,2	3,3	18,2	120	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	21	1,6	0,1	10	47	0
Итого			481	28,6	15,9	49,1	482	28,9
Ужин								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	128	0,6	0,1	12,9	55	2,6
2016		ПЕЧЕНЬЕ. (печенье сахарное.)	19	3	3,9	29,8	167	0
Итого			168	3,6	4	42,7	222	2,6
Всего				87,1	59	224,6	1812	64,6

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна