Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

1 февраля 2022 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	230	ОМЛЕТ С СЫРОМ, (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	60	7,7	10,4	1	129	0,1
2008	129/106	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ, (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	150	4,7	4,5	21	143	0
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ, (огурцы соленые)	55	0,4	0,1	0,9	7	1,1
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ, (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	2,2	5,2	14,7	114	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ, (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,1	32	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ, (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			**490**	**16,2**	**20,3**	**53**	**459**	**1,2**
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 рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, перец зеленый сладкий, лавровый лист, говядина 1 категории)	200	2	4,2	14,3	103	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	11,8	13,4	3	180	1,4
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,4	4	16,2	111	7,9
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ, (капуста квашеная., лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	60	1,1	3,2	2,3	44	6,7
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	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	20,2	97	0
Итого			**674**	**21,6**	**25,3**	**71,1**	**600**	**21**
Полдник								
2016	252/45	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ, (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, яблоки, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая, ванилин, соль йодированная)	150	16,8	13,5	22,4	281	0,7
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ), (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	30	0,6	1,6	4	32	0,1
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ, (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7	79	0,8
Итого			**331**	**21,7**	**18,8**	**33,4**	**392**	**1,6**
Ужин								
2016	420	КЕФИР, (кефир 2,5 % жирности)	132	3,8	3,3	5,3	70	0,9
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ, (хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			**252**	**5,7**	**3,8**	**24,5**	**162**	**4,9**
Всего				**65,7**	**68,3**	**192,3**	**1657**	**30,7**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна