Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ
14 января 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	258	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ. (рыба минтай потрошеная обезглавленная., морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	90	14,1	0,8	1,1	68	0,6
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	2	3,9	13,8	99	6,7
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	50	0,4		0,8	6	1
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой ., сыр российский)	30	4,4	7	14,9	142	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		9,1	38	0,6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	14	1,1	0,1	6,8	32	0
Итого			**454**	**22,1**	**11,8**	**46,5**	**385**	**8,9**
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			**100**	**0,4**	**0,4**	**9,5**	**46**	**4**
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	8,4	7,4	16,5	166	4,2
2016	299/55	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	60	12	12,2	8,2	190	0,5
2008	127/107	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	150	4,7	5,3	21	150	0
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (капуста квашеная., лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,8	2,9	1,8	38	5,3
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180			8,7	35	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,7	99	0
Итого			**700**	**29,9**	**28,3**	**81,8**	**701**	**10**
Полдник								
2016	99/109	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ. (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	8,7	8	35,4	249	1
2016	450/97	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ. (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, ванилин, вода питьевая)	90	7,8	3,9	52,4	275	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,2	3,6	7	79	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
Итого			**455**	**21,9**	**15,6**	**102,3**	**638**	**1,8**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
2016		ПРЯНИКИ. (пряники заварные)	45	2,7	2,1	33,8	165	0
Итого			**225**	**7,9**	**6,6**	**41**	**260**	**1,3**
Всего				**82,2**	**62,7**	**281,1**	**2030**	**26**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна