Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

27 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	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ). (творог 5,0% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, крупа манная, виноград сушеный (изюм), сметана 15% жирности, вода питьевая, сухари панировочные, соль йодированная, ванилин, повидло)	120	19,1	12,4	15,1	254	0,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,3	1,1	1,2	19	0
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	2,2	4,2	14,7	106	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,2	3,3	15,6	109	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016		БАНАН. (банан)	79	1,2	0,4	16,6	76	7,9
Итого			493	33	26,1	70,8	660	8,8
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	97	0,5	0,1	9,8	42	1,9
Итого			97	0,5	0,1	9,8	42	1,9
Обед								
2016	82/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ. (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, говядина 1 категории, петрушка (зелень), соль йодированная, сметана 15% жирности, перец зеленый сладкий, чеснок)	200	5,1	8	14	153	6,3
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	12,8	11,7	9	193	0,8
		КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,2	3,7	24,7	149	0
2008	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ. (свекла, масло подсолнечное рафинированое, чеснок)	100	1,3	9,8	7,9	125	3,6
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.)	50	3,2	0,4	20,8	100	0
Итого			785	27,7	33,7	91,5	785	10,7
Полдник								
2016	308/62	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ СО СЛ. МАСЛОМ. (печень говяжья, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная)	170	21,1	9,8	23,6	290	24,9
2008		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ. (томаты соленые)	50	0,6		1,2	7	5
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,2	34	0,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			410	22,6	9,9	37,9	354	30,4
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	5,1	24	0
Итого			190	6	4,6	12,3	119	1,3
Всего				89,8	74,4	222,3	1960	53,1

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна