Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

11 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	261	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ. (рыба минтай потрошеная обезглавленная , вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста)	90	14,8	5	3,5	119	2,2
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		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ. (томаты соленые)	49	0,6		1,3	7	2,1
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ, (масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский, хлеб пшеничн формовой)	30	5	7,8	14,7	150	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		9,1	37	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн формовой)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
2016		БАНАН. (банан)	80	1,2	0,4	16,3	74	3,2
Итого			594	27,5	17,8	73,2	565	7,9
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2016	63/16	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. (говядина 1 категории, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, сметана 15% жирности, перец зеленый сладкий, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	5,6	8,5	11,7	151	7,8
2008	272	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн формовой , вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	70	12,8	15	7,4	215	0,4
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое соль йодированная)	110	4	4,5	25,6	159	0
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (капуста квашеная , лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	60	1,1	4	2,4	51	6,8
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			16,3	65	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	20,5	99	0
Итого			680	27,5	32,5	88,8	763	15
Полдник								
2016	301	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (печень говяжья, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), вода питьевая, соль йодированная)	110	12,3	5,7	6,1	137	8,7
2016	370	СОУС МОЛОЧНЫЙ №370 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ). (молоко пастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	1,3	1,5	5,1	38	0,1
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,4	3,3	16,8	106	8,1
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	6	1
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	180	5,2	4,2	17,4	130	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн формовой)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
Итого			525	22,8	14,9	53,8	452	18,7
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	149	4,3	3,7	6	79	1
2016		ПРЯНИКИ. (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	52	0,2	0,2	4,9	24	2,1
Итого			251	7,5	6,3	48,4	286	3,1
Всего				85,8	71,6	274,3	2109	46,7

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна