Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

12 апреля 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	251/44	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА. (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, яблоки, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая, соль йодированная)	120	20,4	13	12,2	253	0,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,5	1,1	1,9	23	0
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой)	30	2,2	5,1	14,5	112	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4	3,3	15,4	108	0,7
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	50	0,2	0,2	4,8	23	2
Итого			**410**	**27,3**	**22,7**	**48,8**	**519**	**2,9**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	95	0,5	0,1	9,6	41	1,9
Итого			**95**	**0,5**	**0,1**	**9,6**	**41**	**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	5,6	8	13,3	151	5
2008	272	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой , вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	70	11,5	12,5	6,1	182	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)	90	2,4	5,9	9,4	102	19,3
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			15,1	60	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной .)	45	2,9	0,4	18,5	89	0
Итого			**600**	**23,5**	**26,9**	**69,7**	**618**	**24,6**
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	12,7	8,2	5,5	159	8,9
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,7	4,1	18,1	120	8,7
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	6	1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		7,9	32	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,2	34	0
Итого			**475**	**17**	**12,5**	**39,6**	**351**	**18,6**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	173	5	4,3	6,9	91	1,2
2016		ПЕЧЕНЬЕ. (печенье сахарное.)	35	2,6	3,4	26	146	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	24	5
Итого			**258**	**7,8**	**7,9**	**37,8**	**261**	**6,2**
Всего				**76,1**	**70,1**	**205,5**	**1790**	**54,2**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна