Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ
14 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	230	ОМЛЕТ С СЫРОМ, (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр российский масло сладко-сливочное несоленое)	60	7,4	10,2	1,1	125	0,1
2008	129/106	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ, (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	120	3,7	4,2	16,7	119	0
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ, (томаты соленые)	36	0,4		0,9	5	1,6
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ, (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой.)	30	2,2	4,2	14,4	104	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ, (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8	32	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ, (хлеб пшеничн.формовой.)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	80	0,3	0,3	7,6	36	3,2
Итого			**521**	**15,2**	**19**	**56**	**456**	**4,9**
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	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	3,5	3,6	13,4	99	5
2016	292/52	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ, (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, чеснок, петрушка (зелень), томатная паста)	150	16,7	15,7	19,6	287	10,3
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ, (капуста квашеная., лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,7	2,9	1,6	37	4,1
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	35	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ, (хлеб ржаной.)	45	2,9	0,4	18,7	90	0
Итого			**640**	**24,9**	**22,7**	**68,4**	**579**	**19,4**
Полдник								
2016	245/41	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА, (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, крупа манная, сметана 15% жирности, сахар песок, ванилин, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	19	12,8	15,1	257	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	1,2	1,2	20	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК, (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,1	3,3	15,7	109	0,7
Итого			**350**	**23,4**	**17,3**	**32**	**386**	**0,9**
Ужин								
2016	420	КЕФИР, (кефир 2,5 % жирности)	187	5,4	4,7	7,5	99	1,3
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ, (хлеб пшеничн.формовой.)	19	1,5	0,1	9,4	45	0
2016		ДЖЕМ (джем)	21	0,1		15,2	59	3,4
Итого			**227**	**7**	**4,8**	**32,1**	**203**	**4,7**
Всего				**71**	**63,9**	**198,1**	**1665**	**31,8**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна