Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

16 мая 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	229/37	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	6,2	7,9	1,1	101	0,1
2016	179/32	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ, (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,4	3,6	19,8	125	0
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ), (икра из кабачков)	70	1,3	6,3	5,4	84	4,9
2016	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВОЧ. МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	30	1,9	4,4	12,3	97	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8	32	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**480**	**13,6**	**22,3**	**50,7**	**459**	**5**
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	95	0,4	0,4	9	43	3,8
Итого			**95**	**0,4**	**0,4**	**9**	**43**	**3,8**
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	4,1	3,8	14,5	108	4,1
2008	123	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ, (куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, морковь, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, перец зеленый сладкий, петрушка (зелень))	70	15,3	17,5	3,6	235	2,2
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	4,4	3,7	27,9	163	0
2016	42	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ. (морковь, сахар песок)	80	1	0,1	7	34	1,5
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			15,7	62	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	45	2,9	0,4	18,6	90	0
Итого			**705**	**28,4**	**25,6**	**91,4**	**712**	**7,8**
Полдник								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (крупа овсяная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	6,6	6,4	22,3	174	1,8
2002	13	БУЛКА "ДОМАШНЯЯ". (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	90	9,5	4	52,2	283	0,2
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	109	3,1	2,6	5	57	0,6
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**409**	**19,9**	**13,1**	**83,6**	**534**	**2,6**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	199	5,8	5	8	106	1,4
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**209**	**6,5**	**5,1**	**12,1**	**126**	**1,4**
Всего				**68,8**	**66,5**	**246,8**	**1874**	**20,6**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна