Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Ювеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

20 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	100/25	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,8	5,7	17,5	145	0,8
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	4,5	7,3	13,8	140	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	2,3	1,8	11,1	70	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			**395**	**13,7**	**14,9**	**49,7**	**389**	**1,3**
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	88	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			**88**	**0,4**	**0,4**	**8,3**	**40**	**3,5**
Обед								
2016	63/16	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. (говядина 1 категории, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, сметана 15% жирности, перец зеленый сладкий, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	5,4	7,2	11,2	136	7,6
2016	293/54	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА. (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, томатная паста)	140	20,7	20,7	6	293	1,8
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,7	3,9	18,3	120	8,8
2016	42	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ. (морковь, сахар песок)	100	1,2	0,1	9,1	43	1,9
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150			11,1	44	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной .)	44	2,8	0,4	18,1	87	0
Итого			**779**	**33,9**	**32,4**	**81,1**	**757**	**20,1**
Полдник								
2016	250	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ. (творог 5,0% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	120	17,7	11,5	20,1	260	0,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,7	1,8	2,9	37	0
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	160	0,1		7,1	29	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**379**	**24,2**	**18**	**35,3**	**411**	**0,2**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	169	4,9	4,2	6,7	89	1,2
2016	457/94	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ. (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, ванилин, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)	90	6,6	3,1	41,8	221	0
Итого			**259**	**11,5**	**7,3**	**48,5**	**310**	**1,2**
Всего				**83,7**	**73**	**222,9**	**1907**	**26,3**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна