Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Довгун Лариса Владимировна/

МЕНЮ

23 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	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
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)	120	3	6,9	10,9	120	23,6
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	180	3,5	2,8	12,9	92	0,6
2016	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВОЧ, МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	30	1,9	5,3	12,2	104	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6,1	30	0
Итого			**384**	**14,3**	**19,7**	**42,4**	**408**	**24,2**
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	88	0,4	0,4	8,4	40	3,5
Итого			**88**	**0,4**	**0,4**	**8,4**	**40**	**3,5**
Обед								
2008	28/118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, крупа рисовая, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	1,8	5,1	10,6	98	6,4
2008	125	КУРЫ ОТВАРНЫЕ. (куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	14,5	15,7	0,4	200	0,8
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,4	4,1	16,8	114	8,2
2008	137	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ, (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	120	1,5	9,8	8,6	128	4
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			15	60	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	18,4	89	0
Итого			**735**	**23,8**	**35,2**	**73,9**	**709**	**19,4**
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6	6,4	27,4	192	0,5
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 рафинирооаное)	90	9,6	4,2	51	279	0,2
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	99	2,8	2,4	4,7	52	0,5
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**399**	**19,1**	**13,1**	**87,2**	**543**	**1,2**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	174	5	4,3	6,9	92	1,2
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**184**	**5,7**	**4,4**	**11**	**112**	**1,2**
Всего				**63,3**	**72,8**	**222,9**	**1812**	**49,5**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна