Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

7 ноября 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								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,, (масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	6,7	9,8	1,9	123	0,2
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	50	0,4		0,8	6	1
2016	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВОЧ, МАСЛОМ . (масло сливочное , хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами., сыр российский)	30	1,9	4,4	12,5	98	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6,2	30	0
Итого			**355**	**10,1**	**14,3**	**28,4**	**285**	**1,2**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	190	1	0,2	19,2	82	3,8
Итого			**190**	**1**	**0,2**	**19,2**	**82**	**3,8**
Обед								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,, (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сливочное , соль йодированная)	200	5,6	3,4	22,5	143	7,4
2021	372	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ,, (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.), хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	50	18,6	19,5	5,6	271	1,1
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ,, (макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное)	150	5,8	3,9	37,2	208	0
2021	9	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ,, (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, капуста квашеная , сахар песок)	50	0,9	3,1	4,1	49	5,6
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	49	3,2	0,4	20,3	97	0
Итого			**679**	**34,1**	**30,3**	**96,5**	**795**	**14,1**
Полдник								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	129	3,8	3,2	5,2	69	0,9
2021	543	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ,, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	4,7	5,3	31,1	191	0,1
Итого			**189**	**8,5**	**8,5**	**36,3**	**260**	**1**
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНАЯ), (вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, масло сливочное , сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	6,3	5,1	24,7	172	0,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,2	3,4	14,5	107	0,7
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	95	0,4	0,4	9,4	45	9,6
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	21	1,4	0,2	8,5	41	0
Итого			**496**	**12,3**	**9,1**	**57,1**	**365**	**10,9**
Всего				**66**	**62,4**	**237,5**	**1787**	**31**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна