Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

14 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	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ,, (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ,, (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,2	4	12,1	100	25,9
2016	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВОЧ МАСЛОМ, (масло сливочное , хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами , сыр российский)	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		7,1	29	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6,3	31	0
Итого			**395**	**11,1**	**13**	**38,1**	**318**	**25,9**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			**90**	**0,4**	**0,4**	**8,8**	**42**	**9**
Обед								
2021	129	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,, (вода питьевая, картофель, лук репчатый, макаронные изделия высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, морковь, соль йодированная)	200	2,1	4,2	13,5	100	3,9
2011	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ,, (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное , мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, сметана 15% жирности)	70	17,5	20,9	3,2	273	1,3
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности)	140	2,9	4,7	18,9	129	9,1
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	80	3	0,2	6,4	39	4
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7	28	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6,2	30	0
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	48	3,1	0,4	19,6	95	0
Итого			**733**	**29,6**	**30,5**	**74,8**	**694**	**18,3**
Полдник								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	140	4,1	3,5	5,6	74	1
2021	531	ВАТРУШКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ,, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))	60	9,1	5,4	33,7	222	0,1
Итого			**200**	**13,2**	**8,9**	**39,3**	**296**	**1,1**
Ужин								
2021	229	КАША "ДРУЖБА" (вода питьевая, крупа пшенная, крупа рисовая, масло сливочное , сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	6,5	6,2	28,5	195	0,8
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	157	4,4	3,8	7,3	82	0,8
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6,3	30	0
Итого			**372**	**11,9**	**10,1**	**42,1**	**307**	**1,6**
Всего				**66,2**	**62,9**	**203,1**	**1657**	**55,9**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна