Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

1 сентября 2020 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,5	5,3	21,9	154	0,4
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	7/6	3,2	6,8	9,7	114	0,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150/10	0,1		10,9	44	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			333	**8,6**	**12,2**	**47,4**	**335**	**0,5**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	104	0,5	0,1	10,5	45	2,1
Итого			**104**	**0,5**	**0,1**	**10,5**	**45**	**2,1**
Обед								
2016	88/24	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, перец зеленый сладкий, лавровый лист, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	150	2	2,9	13,2	87	10,7
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)	54	12,8	14,5	4,7	203	1,9
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	99	2	3,6	14	97	6,8
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	55	0,6	0,1	2,1	13	13,7
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	136			9,7	39	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,2	0,1	7,6	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**549**	**21,2**	**21,6**	**68,3**	**557**	**33,1**
Полдник								
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ). (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин, соль йодированная)	49	0,9	2,1	5,1	43	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	2,5	1,8	12,5	77	0,4
2016	245/41	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА. (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, ванилин, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	75	14,8	9,6	12,1	198	0,2
2008		ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	94	0,4	0,3	9,7	44	4,7
Итого			**368**	**18,6**	**13,8**	**39,4**	**362**	**5,4**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	16	1,2	0,1	7,7	36	0
Итого			**216**	**7**	**5,1**	**15,7**	**142**	**1,4**
Всего				**55,9**	**52,8**	**181,3**	**1441**	**42,5**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна