Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

3 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								
2016	244	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	122	20	13,9	20,5	292	0,2
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт)	20/5	1,5	4,5	9,7	86	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	2,8	2,1	15,3	92	0,5
Итого			**297**	**24,3**	**20,5**	**45,5**	**470**	**0,7**
II Завтрак								
2008		ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	96	0,4	0,3	9,8	45	4,8
Итого			**96**	**0,4**	**0,3**	**9,8**	**45**	**4,8**
Обед								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, перец зеленый сладкий, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист)	150	7	5,7	12,2	127	8,1
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лук репчатый)	56	10,9	12,1	7,4	182	0,4
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2	3,9	14	100	6,8
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	55	0,6	0,1	2,1	13	13,8
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	150	0,8	0,2	15,2	65	3
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**566**	**25,1**	**22,5**	**75,4**	**604**	**32,1**
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,3	5,3	16,7	132	0,6
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150/13	0,1		11,2	45	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
Итого			**328**	**5,6**	**5,4**	**35,4**	**212**	**0,6**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	182	5,3	4,6	7,3	97	1,3
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, ванилин)	80	6,8	3,3	47,2	248	0
Итого			**262**	**12,1**	**7,9**	**54,5**	**345**	**1,3**
Всего				**67,5**	**56,6**	**220,6**	**1676**	**39,5**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна