Утверждаю

И.О.Заведующего
МБДОУ № 275
/Пляко Марина Георгевна/

МЕНЮ

25 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	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (пшено, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	2,2	2,8	13,7	90	0
2008		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (огурцы грунтовые)	55	0,4	0,1	1,4	8	5,5
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	4,2	3,6	16,8	116	0,7
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	20	1,5	4,2	9,7	83	0
2016		ЯБЛОКО (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			**430**	**12**	**13,4**	**55,9**	**396**	**15,7**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	**2**
Обед								
2008	22/117	СВЕКОЛЬНИК (перец красный сладкий, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, говядина 1 категории)	150	4,3	6,9	7,9	115	3
2016	304	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина 1 категории, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	61	11,3	10,5	8	172	0,6
2008	127/107	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,1	2,4	13,9	90	0
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачки, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок, томаты грунтовые)	100	1,1	5,5	6,5	81	9,2
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150			11,6	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**601**	**22,4**	**25,7**	**64,9**	**587**	**12,8**
Полдник								
2008	93	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (рыба минтай потрошеная обезглавленная, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	84	16,9	9,7	13	206	1,2
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,2	2,7	21,5	123	10,4
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	55	0,6	0,1	2,1	13	13,7
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150/11	0,1		10,8	43	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**460**	**21,6**	**12,6**	**52,3**	**408**	**25,3**
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)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**210**	**6,6**	**5,1**	**12,9**	**129**	**1,4**
Всего				**63,1**	**56,9**	**196,1**	**1563**	**57,2**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна