Утверждаю
Заведующий МБДОУ №275
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

**30 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 | 268/50 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ СОУС МОЛОЧНЫЙ 370 (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай потрошеная обезглавленная , сухари панировочные, яйца куриные (шт.)) | 87/50 | 17,5 | 6,6 | 7,1 | 158 | 0,3 |
| 2016 | 336/71 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 139 | 2,7 | 3 | 22 | 126 | 11,1 |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые) | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 12,6 |
| 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 | 412/89 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый) | 150/11/3 | 0,1 | | 11 | 45 | 0,5 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт) | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23 | 0 |
| **Итого** | | | **520** | **23,2** | **14** | **56,6** | **447** | **24,5** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2016 | | ЯБЛОКО (яблоки) | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 24 | 5 |
| **Итого** | | | **50** | **0,2** | **0,2** | **4,9** | **24** | **5** |
| **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), говядина 1 категории) | 150 | 5,1 | 5 | 11,9 | 112 | 4,8 |
| 2008 | 111/110 | КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 57 | 11,1 | 10,9 | 3,9 | 157 | 0 |
| 2016 | 372 | СОУС СМЕТАННЫЙ № 372 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 48 | 0,7 | 1,7 | 2,9 | 36 | 0 |
| 2008 | 129/106 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 80 | 2,2 | 1,9 | 13,2 | 78 | 0 |
| 2016 | 53/12 | ИКРА БАКЛАЖАННАЯ (баклажаны, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, чеснок, петрушка (зелень), морковь, соль йодированная) | 100 | 1,9 | 3 | 7,5 | 65 | 4,4 |
| 2016 | 379/83 | КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая) | 150 | | | 14,6 | 58 | 0 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт) | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной ) | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| **Итого** | | | **635** | **24,4** | **23** | **75,9** | **611** | **9,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 65/115 | КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ (крупа овсяная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная) | 200 | 5,2 | 5,3 | 14,9 | 129 | 0,7 |
| 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) | 82 | 7,3 | 3,3 | 50,1 | 260 | 0 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая) | 150 | 2,6 | 1,8 | 13,9 | 83 | 0,4 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт) | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23 | 0 |
| **Итого** | | | **442** | **15,9** | **10,5** | **83,8** | **495** | **1,1** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2016 | 420 | КЕФИР (кефир 2,5 % жирности) | 150 | 4,4 | 3,8 | 6 | 80 | 1,1 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт) | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23 | 0 |
| | | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ (яблоки) | 45 | 0,2 | 0,2 | 4,3 | 21 | 1,8 |
| **Итого** | | | **205** | **5,4** | **4,1** | **15,2** | **124** | **2,9** |
| **Всего** | | | | **69,1** | **51,8** | **236,4** | **1701** | **42,7** |

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна