Утверждаю

Заведующий МБДОУ №275

МБДОУ № 275

/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

2 октября 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	259/49	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба минтай потрошеная обезглавленная , лук репчатый, морковь, соль йодированная)	71	11,6	0,7	0,5	55	0,3
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, перец зеленый сладкий)	101	2,6	6,2	11,1	113	19,9
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт)	20	1,5	5,9	9,8	98	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	200/11	0,1		12,9	52	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ЯБЛОКО (яблоки)	45	0,2	0,2	4,4	21	4,5
Итого			**458**	**16,8**	**13,1**	**43,6**	**362**	**24,7**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	101	0,5	0,1	10,2	43	2
Итого			**101**	**0,5**	**0,1**	**10,2**	**43**	**2**
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, перец зеленый сладкий, крупа пшеничная полтавская, лавровый лист, петрушка (зелень), говядина 1 категории)	150	5,2	6	12,8	125	5
2008	110	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	114/4	12,1	15	16,9	252	7,9
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачки, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок, томаты грунтовые, томатная паста)	100	0,9	5,4	6,1	78	6,6
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150			11,6	47	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	2,7	0,4	17,1	82	0
Итого			**568**	**21,7**	**26,9**	**69,4**	**607**	**19,5**
Полдник								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,4	6	17,3	142	0,6
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, масло сладко-сливочное несоленое)	80	7,1	3,8	48,8	258	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	110	3,1	2,6	5,1	58	0,6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**350**	**15,4**	**12,5**	**76,1**	**481**	**1,2**
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	167	4,8	4,2	6,7	89	1,2
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	45	0,2	0,2	4,3	21	1,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**222**	**5,8**	**4,5**	**15,9**	**133**	**3**
Всего				**60,2**	**57,1**	**215,2**	**1626**	**50,4**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна