Утверждаю

Заведующий МБДОУ №275
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

5 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	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (пшено, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,8	4	17,2	115	0
2008		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,2	7	5
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	20	1,3	5,1	8,2	84	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180/11	0,1		12,7	51	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
2016		ЯБЛОКО (яблоки)	45	0,2	0,2	4,4	21	4,5
Итого			**455**	**10,4**	**14**	**48,1**	**360**	**9,5**
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								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, перец зеленый сладкий, крупа перловая, лавровый лист, петрушка (зелень), говядина 1 категории)	150	1,7	3,2	12,3	84	4,1
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)	53	12,4	14,3	3,6	196	1,9
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2	3	14,3	94	7
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	55	0,6	0,1	2,1	13	13,8
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150			11,4	46	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.)	40	2,7	0,4	17,1	82	0
Итого			**558**	**20,1**	**21,1**	**64,9**	**535**	**26,8**
Полдник								
2016	100/25	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,7	5,1	17,7	136	0,6
2002	13	БУЛКА "ДОМАШНЯЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, ванилин, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	81	8,3	4,3	49,6	269	0,2
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	120	3,4	2,9	5,5	63	0,6
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			361	17,1	12,4	76,9	488	1,4
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	6	79	1
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**160**	**5**	**3,8**	**10,1**	**99**	**1**
Всего				**53,1**	**51,4**	**210,1**	**1525**	**40,7**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна