Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

14 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	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.))	71/50	14,4	6,6	6,2	141	0,3
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3	2,3	24,5	131	12,4
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,6	0,1	1,9	12	12,5
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,6	4,2	9,9	84	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	150/11/3	0,1		11	45	0,5
Итого			**505**	**19,7**	**13,2**	**53,5**	**413**	**25,7**
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								
2016	63/16	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, сметана 15% жирности, перец зеленый сладкий, петрушка (зелень), говядина 1 категории)	150	4,8	6,1	8,8	113	6,2
2016	305/58	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ. (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	58	10,5	9,8	5,2	150	0,2
2016	374	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	50	1	2,8	4,8	54	1,3
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	85	3,1	2,4	19,8	113	0
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ. (кабачки, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок, томаты грунтовые, томатная паста)	100	1	5,2	6,2	75	7,4
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	150			13,2	53	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**633**	**23**	**26,7**	**75**	**640**	**15,1**
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,1	4,1	18,1	131	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	3,3	2,7	14,7	98	0,6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		БАНАН. (банан)	65	1	0,3	13,6	62	6,5
Итого			**375**	**10,2**	**7,2**	**51,3**	**314**	**7,8**
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				**60**	**52,3**	**202,8**	**1539**	**52**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна