Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Ювеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

28 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)	70	11,1	0,6	0,5	52	0,3
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
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)	100	2,5	3,9	10,4	89	19,8
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	150/11	0,1		10,9	45	0,5
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		БАНАН. (банан)	60	0,9	0,3	12,6	58	6
Итого			**421**	**16,9**	**10,8**	**49,1**	**365**	**26,6**
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 . (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок, перец зеленый сладкий, масло подсолнечное рафинированое, лавровый лист, говядина 1 категории)	150	5	7	11,8	133	5,7
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 рафинированое)	120	12,8	12,6	17,1	233	7,9
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ. (кабачки, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок, томаты грунтовые, томатная паста)	100	1,1	3,2	6,3	59	7,6
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150			11,7	47	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной.)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			**570**	**22,2**	**23,3**	**68,3**	**574**	**21,2**
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,4	6	16,9	141	0,6
2016	457/94	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ.. (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, ванилин, вода питьевая)	60	4,2	3,4	27,8	159	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	121	3,4	2,9	5,6	63	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			**341**	**12,8**	**12,4**	**55,2**	**386**	**1,2**
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				**59**	**51,7**	**195,6**	**1497**	**52,4**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна