Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

11 ноября 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)	80	13,4	0,8	0,5	63	0,4
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	4	11,2	92	19,7
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	3,3	7,1	9,7	117	0,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150/11	0,1		10,9	44	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)	96	0,4	0,4	9,4	45	9,6
Итого			**467**	**20,5**	**12,4**	**46,6**	**384**	**29,8**
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	82/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, петрушка (зелень), говядина 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	150	4,9	7,1	10,3	128	4,9
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)	60	11,5	11,3	5,2	168	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	2,7	4,9	54	1,3
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,1	5,1	21	142	10,2
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ (томаты соленые)	45	0,5		1,1	6	1,8
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)	11	0,8	0,1	5,3	25	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			**656**	**24,3**	**26,7**	**75,9**	**649**	**18,4**
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)	150	6,3	7,7	22,7	187	0,7
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	2,5	1,8	13,3	80	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			**310**	**9,6**	**9,6**	**40,9**	**290**	**1,1**
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	160	4,6	4	6,4	85	1,1
2016		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			**190**	**6,4**	**5,4**	**28,9**	**195**	**1,1**
Всего				**61,3**	**54,2**	**202,4**	**1561**	**52,4**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна