Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

18 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								
2002	14/116	РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ. (рыба минтай потрошеная обезглавленная , сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	80	15,8	5,8	5	135	0,3
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	1,7	2,9	14,6	91	7,4
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	50	1,9	0,1	4	25	2,5
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		10,9	44	0
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	3,6	7,1	9,7	118	0,1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**410**	**23,9**	**16**	**49,1**	**436**	**10,3**
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	7,1	11,6	133	5,5
2008	111/110	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ. (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	60	11	10,2	4,5	154	0
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	3,3	2,9	21,2	124	0
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	55	0,4	0,1	0,9	7	1,1
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150			13,4	53	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			**560**	**23,4**	**20,8**	**75,5**	**585**	**6,6**
Полдник								
2016	26/101	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ. (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,4	4,3	15,6	120	0,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	2,5	1,8	15,3	88	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
2016		БАНАН. (банан)	70	1	0,3	14,7	67	7
Итого			**385**	**9,1**	**6,5**	**53**	**310**	**8**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	181	5,3	4,5	7,3	96	1,3
2016		ПРЯНИКИ. (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			**211**	**7,1**	**5,9**	**29,8**	**206**	**1,3**
Всего				**64**	**49,3**	**217,5**	**1580**	**28,2**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна