Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

4 декабря 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., яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная)	80	16,6	6,9	6	155	0,3
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	1,9	3,6	15,7	103	7,9
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	49	1,9	0,1	4	25	2,5
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	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		12,8	52	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**439**	**22,9**	**14,9**	**53,3**	**442**	**10,7**
II Завтрак								
2016		БАНАН. (банан)	50	0,7	0,2	10,5	48	5
Итого			**50**	**0,7**	**0,2**	**10,5**	**48**	**5**
Обед								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист)	150	6,9	6	12	130	3,8
2016	299/55	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	60	12	13,4	7,6	198	0,4
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	3,3	3,6	21,2	131	0
2016	55	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ. (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)	80	1,4	4	8,5	75	4
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150			11,6	47	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной.)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			**570**	**26,1**	**27,4**	**77,4**	**660**	**8,2**
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	150	4,3	4,8	16,7	128	0,6
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, виноград сушеный (изюм), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, ванилин, масло сладко-сливочное несоленое)	70	6,6	4,2	44,5	242	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	100	2,8	2,4	4,7	52	0,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**330**	**14,5**	**11,5**	**70,8**	**445**	**1,1**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	170	4,9	4,3	6,8	90	1,2
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**180**	**5,7**	**4,4**	**11,7**	**113**	**1,2**
Всего				**69,9**	**58,4**	**223,7**	**1708**	**26,2**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна