Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

9 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								
2016	259/49	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ. (рыба минтай потрошеная обезглавленная., лук репчатый, морковь, соль йодированная)	80	12,8	0,7	0,5	60	0,4
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ. (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная)	110	2,8	5,9	11,7	113	21,5
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	3,6	7,8	9,7	124	0,1
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	150/11	0,1		11	45	0,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	45	0,2	0,2	4,3	21	1,8
Итого			**426**	**20,3**	**14,7**	**42,1**	**386**	**24,3**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	98	0,5	0,1	9,9	42	2
Итого			**98**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**42**	**2**
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	6,8	6	12	130	3,5
2016	292/52	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, чеснок, петрушка (зелень))	130	12,6	13,5	15,8	235	8,1
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ. (томаты соленые)	60	0,7		1,4	8	2,4
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)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.)	41	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**541**	**23,5**	**20**	**62,7**	**525**	**14**
Полдник								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	6,3	7,7	23	188	0,7
2008	193/105	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ. (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, ванилин, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	80	6,5	3,8	44,5	237	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**390**	**17,9**	**15,3**	**79,4**	**527**	**1,5**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	173	5	4,3	6,9	92	1,2
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	50	0,2	0,2	4,8	23	2
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**233**	**6**	**4,6**	**16,6**	**138**	**3,2**
Всего				**68,2**	**54,7**	**210,7**	**1618**	**45**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна