Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

11 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								
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ. (рыба минтай потрошеная обезглавленная., вода питьевая, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста)	80	13,2	7,5	4	137	2,5
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	100	1,6	3,5	13,3	92	6,7
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ. (томаты соленые)	55	0,6		1,3	8	2,2
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	5,1	9,7	91	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	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
Итого			415	17,8	16,2	44,1	395	11,4
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	88/24	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, перец зеленый сладкий, лавровый лист, чеснок, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень), говядина 1 категории)	150	4,9	6	11,8	120	3,9
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	13,5	7	197	0,4
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	3,1	4	13,9	104	0
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	55	0,4	0,1	0,9	7	1,1
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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			565	23	24	62,2	557	5,4
Полдник								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,1	5,8	17	138	0,6
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	4,3	3,6	16,2	115	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		БАНАН. (банан)	45	0,7	0,2	9,5	43	4,5
Итого			355	9,9	9,7	47,6	319	5,8
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	150	4,4	3,8	6	80	1,1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			160	5,2	3,9	10,9	103	1,1
Всего				56,4	53,9	174,9	1417	25,7

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна