Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

16 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 ЗАПЕЧЕННАЯ, (рыба минтай потрошеная обезглавленная., сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	80	15,5	6,4	7	148	0,3
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,1	2,1	17,4	98	8,8
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	4,2	9,7	83	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		11	45	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			**425**	**20,6**	**12,8**	**51,3**	**405**	**11,7**
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	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	5,9	12	128	3,7
2016	304	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ). (говядина 1 категории, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	60	11,7	11,3	8	180	0,6
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (пшено, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,8	2,4	17,1	101	0
2016	55	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ . (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)	100	1,7	5	11	96	5,2
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150			14,6	58	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**615**	**26,7**	**25,1**	**87**	**679**	**9,5**
Полдник								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,8	5	16	125	1,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	2,3	1,8	15	86	0,4
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	95	0,4	0,4	9	44	3,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			**410**	**7,6**	**7,3**	**47,3**	**289**	**5,6**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	192	5,6	4,8	7,7	102	1,3
2016		ПРЯНИКИ. (пряники заварные)	35	2,1	1,7	26,5	129	0
Итого			**227**	**7,7**	**6,5**	**34,2**	**231**	**1,3**
Всего				**63,1**	**51,8**	**229,9**	**1647**	**30,1**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна