Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

22 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	244	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ). (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)	100	16,8	13,7	19,7	278	0,2
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
2012	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	4,4	3,7	13,4	106	0,7
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	95	0,4	0,4	9	43	3,8
Итого			**365**	**23,1**	**22**	**51,8**	**510**	**4,7**
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	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	1,9	3,2	12,2	84	4,8
2008	123	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ, (куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, морковь, вода питьевая, соль йодированная, чеснок)	50	10,5	12,1	2,2	161	0,8
2008	129/106	КАША ПШЕННАЯ. (пшено, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	2,2	2,9	13,7	90	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)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**540**	**18,7**	**18,8**	**64,9**	**505**	**6,7**
Полдник								
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,5	3,3	17,2	108	8,3
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	79	3	0,2	6,4	39	4
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)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			**364**	**6,7**	**3,6**	**41,8**	**225**	**12,3**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	198	5,8	5	7,9	105	1,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**208**	**6,6**	**5,1**	**12,8**	**128**	**1,4**
Всего				**55,6**	**49,6**	**181,4**	**1411**	**27,1**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна