Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

2 февраля 2021 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	251/44	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА. (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, яблоки, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая, повидло, соль йодированная)	80	14,3	9	19,9	221	0,2
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	4,4	9,6	84	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	2,4	1,8	12	74	0,4
2016		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			**345**	**18,6**	**15,6**	**50,8**	**424**	**10,1**
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	82/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ. (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, петрушка (зелень), говядина 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности, чеснок)	150	1,7	4,3	11,3	94	3,7
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	12,4	14,2	2,9	191	1,7
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2	3	14	92	6,8
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ. (томаты соленые)	50	0,6		1,2	7	2
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ. (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,1	0,1	10,3	44	1,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,2	34	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной.)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			**555**	**20,4**	**22,1**	**63,4**	**541**	**15,6**
Полдник								
2016	309	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ, (печень говяжья, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)	130	12,9	6,9	25,2	226	6,9
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (капуста квашеная., лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	50	0,9	3,8	2,2	48	6
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7,1	29	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,2	34	0
Итого			**345**	**15**	**10,8**	**41,7**	**337**	**12,9**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	201	5,8	5	8	106	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			**211**	**6,6**	**5,1**	**12,9**	**129**	**1,4**
Всего				**61,1**	**53,7**	**178,9**	**1474**	**42**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна