Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

10 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								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,1	3,8	19,2	126	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,4	2,7	13,1	91	0,6
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	4,4	9,7	85	0
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)	60	0,9	0,3	12,6	58	6
Итого			390	10,7	11,3	59,5	383	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	73/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, перец зеленый сладкий, говядина 1 категории, петрушка (зелень), чеснок)	150	4,6	6,9	5,8	106	6,6
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)	70	12,8	12,2	8,5	195	0,7
2008	131	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	100	2,6	7,4	18,7	153	1,2
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ (томаты соленые)	50	0,6		1,2	7	2
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150	0,1		11,2	45	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной .)	40	2,5	0,3	16,3	79	0
Итого			570	24	26,9	66,6	608	10,5
Полдник								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай потрошеная обезглавленная, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	90	17,3	5,8	8,2	154	0,3
2016	366/79	СОУС ТОМАТНЫЙ № 366 (вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), сахар песок, соль йодированная, томатная паста)	50	0,4	0,8	3,5	24	1,2
2008	1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, капуста квашеная.)	100	1,9	3	11,2	81	7,2
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	140	0,1		7,2	30	0,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			390	20,5	9,7	35	312	9,2
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	201	5,8	5	8	106	1,4
2016		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			221	7,3	7	22,9	189	1,4
Всего				63	55	194,1	1535	30,1

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна