Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

16 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	65/115	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ. (молоко пастер. 2.5% жирности, крупа овсяная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	4,6	4,7	18,1	134	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	20	4	7,4	9,7	123	0,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7	28	0
2016		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			425	9,9	12,6	49	353	10
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 рафинированное, петрушка (зелень), говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое)	150	1,5	3,2	10,6	77	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	13,8	2,9	185	1,5
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,1	3,9	21,1	132	10,2
2008	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ. (свекла, масло подсолнечное рафинированое, чеснок)	80	1,1	6,4	6,2	87	2,9
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150			12,5	50	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной.)	40	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			635	21,3	27,7	76,8	643	18,3
Полдник								
2016	251/44	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, повидло, ванилин)	80	14,8	10,5	21	243	0,2
2016	341	ПЮРЕ МОРКОВНОЕ (морковь, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	60	1,1	1,6	6,4	45	1,3
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2.5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
Итого			290	20,2	15,8	34,4	367	2,3
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)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			165	5,5	3,9	13,3	114	1,1
Всего				57,4	60,1	183,6	1520	33,7

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна