Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

11 марта 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	79/103	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ. (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	15	11	16,1	227	0,2
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,5	2,7	13,3	93	0,6
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
Итого			**309**	**24,9**	**22,5**	**39,4**	**465**	**0,8**
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, лавровый лист)	150	5,1	6,1	11,6	125	4,5
2008	272	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	70	11,2	13,5	7,7	197	0,5
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ. (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная)	100	2,6	6	9,9	106	19,7
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150			6,7	27	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	16,3	78	0
Итого			**525**	**22,5**	**26**	**59,5**	**567**	**24,7**
Полдник								
2016	311	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ.СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (печень говяжья, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	160	20,7	12	17,5	281	14,7
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ. (томаты соленые)	35	0,4		0,8	5	1,4
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		6,9	28	0
2016		БАНАН. (банан)	65	1	0,3	13,7	63	6,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	13	1	0,1	6,4	30	0
Итого			**423**	**23,2**	**12,4**	**45,3**	**407**	**22,6**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	196	5,7	4,9	7,9	104	1,4
2016		ПРЯНИКИ. (пряники заварные)	40	2,4	1,9	30	146	0
Итого			**236**	**8,1**	**6,8**	**37,9**	**250**	**1,4**
Всего				**79,2**	**67,8**	**192,2**	**1732**	**51,5**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна