Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

15 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	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, крупа овсяная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	6,3	6,8	20,4	170	0,7
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	2,2	1,8	11,9	73	0,4
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами., сыр российский)	20	1,3	5,7	8,6	91	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	95	0,4	0,4	9	44	3,8
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**425**	**10,9**	**14,8**	**54**	**398**	**4,9**
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								
2008	22/117	СВЕКОЛЬНИК . (говядина 1 категории, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), чеснок, перец зеленый сладкий, масло подсолнечное рафинированое, лавровый лист, соль йодированная)	150	4,5	4,9	9	99	4,2
2016	299/55	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами., вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	60	10,1	10,7	6,5	162	0,5
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,2	5,1	21,6	145	10,5
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (капуста квашеная., лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	40	0,8	2,4	1,8	33	4,8
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150			11,4	46	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			**600**	**21,8**	**23,6**	**70,9**	**584**	**20**
Полдник								
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	179/32	КАША РАССЫПЧАТАЯ. (пшено, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	2	3,1	12,2	85	0
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ), (икра из кабачков)	52	1	4,7	4,1	63	3,7
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7,1	29	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**332**	**8,7**	**12,5**	**27,8**	**259**	**3,7**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	164	4,7	4,1	6,5	87	1,1
2016		ВАФЛИ. (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,6	0,7	15,5	71	0
Итого			**184**	**5,3**	**4,8**	**22**	**158**	**1,1**
Всего				**47,2**	**55,8**	**184,8**	**1442**	**31,7**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна