Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ
17 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								
2016	263	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ. (рыба минтай потрошеная обезглавленная., мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	17	5,4	2,5	128	0,2
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	1,5	1,9	12	72	6,1
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	30	0,2		0,5	4	0,6
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	3,4	6,6	9,5	112	0,1
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	130	0,1		7,2	29	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**340**	**23**	**14**	**36,6**	**368**	**7,4**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	150	0,8	0,2	15,2	65	3
Итого			**150**	**0,8**	**0,2**	**15,2**	**65**	**3**
Обед								
2016	62	БОРЩ С МЯСОМ, (свекла, говядина 1 категории, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень))	150	4,4	6,4	5,5	101	5,1
2016	305/58	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ, (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	60/50	11,2	10,5	5,3	161	0,2
2016	374	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	50	1	2,5	4,4	51	1,3
2008	131	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ. (крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	80	2,1	7,6	14,9	137	1
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ. (томаты соленые)	35	0,4		0,8	5	1,4
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150			11,8	47	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	0,4	16,5	79	0
Итого			**625**	**22,4**	**27,5**	**64,1**	**604**	**9**
Полдник								
2016	100/25	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,7	4,5	16,6	126	0,6
2002	13	БУЛКА "ДОМАШНЯЯ". (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированое)	80	8,4	4,7	46,1	258	0,2
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	130	3,7	3,2	6,1	68	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**370**	**17,6**	**12,5**	**73,7**	**475**	**1,5**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	175	5,1	4,4	7	93	1,2
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)	50	0,8	0,3	10,5	48	5
Итого			**235**	**6,7**	**4,8**	**22,4**	**164**	**6,2**
Всего				**70,5**	**59**	**212**	**1676**	**27,1**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна