Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

31 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	15,9	6	2,5	128	0,2
		КАША РАССЫПЧАТАЯ.пшеничная (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	2,2	2,8	13,2	86	0
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ), (икра из кабачков)	60	1,1	5,4	4,6	72	4,2
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой.)	20	1,5	4,4	9,7	85	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7	29	0,3
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой.)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**495**	**22**	**19,1**	**51,2**	**468**	**14,2**
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	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист)	150	6,1	5,1	9,9	110	2,6
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой., вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	60	11,4	11,2	7,2	175	0,4
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ. (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная)	100	2,5	3,4	9,9	83	19,7
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150			11,5	46	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой.)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной.)	40	2,6	0,4	16,6	80	0
Итого			**510**	**23,4**	**20,2**	**60**	**517**	**22,7**
Полдник								
2016	308/62	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ. (печень говяжья, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная)	130	15,3	6,1	16,4	199	17,9
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ. (томаты соленые)	50	0,5		1,2	7	2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	4,2	3,3	14,8	106	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой.)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**340**	**20,8**	**9,5**	**37,3**	**335**	**20,6**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, виноград сушеный (изюм), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, ванилин, масло сладко-сливочное несоленое)	40	3,6	3,1	22,3	133	0
Итого			**240**	**9,4**	**8,1**	**30,3**	**239**	**1,4**
Всего				**76,1**	**57**	**188,9**	**1602**	**60,9**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна