Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

8 апреля 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	230	ОМЛЕТ С СЫРОМ. (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	8,3	10,6	1,2	134	0,1
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	80	2,3	2,9	14,1	92	0
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	35	0,3		0,6	5	0,7
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,4	4,4	8,8	80	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7,2	29	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**365**	**13,2**	**18**	**36,8**	**363**	**1,2**
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 рафинированое, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист)	150	6,9	5,6	11,4	124	3,4
2016	292/52	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, чеснок, петрушка (зелень))	120	11,7	11,7	15,3	215	8,3
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (капуста квашеная., лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	50	0,9	2,5	2	36	5,9
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150			6,9	28	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной .)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			**520**	**22,8**	**20,3**	**57**	**505**	**17,6**
Полдник								
2016	251/44	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА. (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, повидло, ванилин, соль йодированная)	100	17,6	11,6	11,9	225	0,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,3	1,1	1,2	19	0
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	150	4,3	3,6	12,7	101	0,7
2016		БАНАН. (банан)	70	1,1	0,4	14,7	67	7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	9	0,7	0,1	4,4	21	0
Итого			**359**	**24**	**16,8**	**44,9**	**433**	**7,9**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	193	5,6	4,8	7,7	102	1,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	9	0,7	0,1	4,4	21	0
Итого			**202**	**6,3**	**4,9**	**12,1**	**123**	**1,4**
Всего				**66,8**	**60,1**	**160,9**	**1467**	**30,1**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна