Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овеян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

**22 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 | 8,4 | 11,9 | 1,2 | 147 | 0,1 |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная) | 80 | 2,2 | 2,9 | 13,7 | 91 | 0 |
| 2016 | | ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые) | 40 | 0,3 | | 0,7 | 5 | 0,8 |
| 2016 | 4 | БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой ) | 20 | 1,5 | 4,3 | 9,6 | 84 | 0 |
| 2016 | 412/89 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый) | 150 | 0,1 | | 6,9 | 28 | 0,2 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн формовой ) | 15 | 1,2 | 0,1 | 7,4 | 35 | 0 |
| **Итого** | | | **375** | **13,7** | **19,2** | **39,5** | **390** | **1,1** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2016 | 418 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный) | 119 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 51 | 2,4 |
| **Итого** | | | **119** | **0,6** | **0,1** | **12,1** | **51** | **2,4** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2016 | 87 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. (картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист) | 150 | 6,8 | 6,1 | 11,4 | 128 | 3,5 |
| 2016 | 299/55 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой , вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная) | 50 | 10,1 | 11,4 | 6,7 | 168 | 0,4 |
| 2016 | 339/68 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 150 | 3,2 | 4,4 | 21,6 | 138 | 10,5 |
| 2008 | 15 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ. (свекла, масло подсолнечное рафинированое, чеснок) | 100 | 1,4 | 11,7 | 7,9 | 143 | 3,6 |
| 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. (хлеб пшеничн формовой ) | 15 | 1,2 | 0,1 | 7,4 | 35 | 0 |
| 2016 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной ) | 37 | 2,4 | 0,3 | 15,3 | 74 | 0 |
| **Итого** | | | **652** | **25,1** | **34** | **77** | **713** | **18** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2016 | 251/44 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА. (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, повидло, ванилин, соль йодированная) | 80 | 14,2 | 10,3 | 5,3 | 173 | 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 | 1,2 | 1,2 | 20 | 0 |
| 2016 | 341 | ПЮРЕ МОРКОВНОЕ. (морковь, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 60 | 1,1 | 1,7 | 6 | 43 | 1,3 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая) | 120 | 2,7 | 2,2 | 11,6 | 78 | 0,5 |
| 2016 | | ЯБЛОКО. (яблоки) | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 45 | 9,5 |
| **Итого** | | | **385** | **18,7** | **15,8** | **33,4** | **359** | **11,5** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2016 | 420 | КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 1,4 |
| 2016 | | ПЕЧЕНЬЕ. (печенье сахарное.) | 25 | 1,9 | 2,5 | 18,8 | 105 | 0 |
| **Итого** | | | **225** | **7,7** | **7,5** | **26,8** | **211** | **1,4** |
| **Всего** | | | | **65,8** | **76,6** | **188,8** | **1724** | **34,4** |

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна