Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

23 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	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	15,4	4,8	2,6	117	0,2
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ, (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	2,4	3,1	11,1	82	0
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ (огурцы соленые)	35	0,3		0,6	5	0,7
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой)	20	2,8	6	9,7	105	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7,4	30	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	90	0,4	0,4	8,5	41	3,6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн формовой)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			465	22,2	14,4	44,8	403	4,5
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	98	0,5	0,1	9,9	42	2
Итого			98	0,5	0,1	9,9	42	2
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень), чеснок, говядина 1 категории, вода питьевая, соль йодированная)	150	4,5	6	9,7	111	4,5
2008	272	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн формовой , вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	50	10,1	10,6	6,6	162	0,4
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, петрушка (зелень))	110	2,6	5	9,7	97	21,2
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)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			510	20,5	22,1	54,1	499	26,1
Полдник								
2016	301	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (печень говяжья, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), вода питьевая)	60	6,6	5,9	7,3	115	4,3
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,3	1,1	1,2	19	0
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,7	3,3	18,3	115	8,9
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт))	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	60	2,3	0,2	4,8	30	3
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	150	4,2	3,6	16,2	114	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн формовой)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			460	19,3	16,4	52,8	446	16,9
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	150	4,4	3,8	6	80	1,1
2016		ПРЯНИКИ (пряники заварные, яблоки)	30	1,7	1,4	22,7	111	1,6
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	40	0,2	0,2	3,8	18	1,6
Итого			220	6,3	5,4	32,5	209	4,3
Всего				68,8	58,4	194,1	1599	53,8

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна