Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

14 мая 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	10,8	1,2	136	0,1
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	80	2,2	2,1	13,7	83	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	9,7	84	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		8	32	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	60	0,9	0,3	12,7	58	6
Итого			**430**	**14,1**	**17,6**	**50,9**	**421**	**6,9**
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	6,9	6,1	11,5	129	3,5
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	60	11,1	11,9	7,6	182	0,4
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,5	3,3	17,2	109	8,3
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	70	2,7	0,2	5,7	35	3,6
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150			8,3	33	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	18	1,4	0,1	8,7	41	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной .)	40	2,6	0,4	16,6	80	0
Итого			**608**	**27,2**	**22**	**75,6**	**609**	**15,8**
Полдник								
2016	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ). (творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, ванилин, вода питьевая, соль йодированная)	100	15,1	10,6	20,6	242	0,2
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	50	1,3	2,3	5,3	47	0,1
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,2	3,6	7	79	0,8
Итого			**300**	**20,6**	**16,5**	**32,9**	**368**	**1,1**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	160	4,6	4	6,4	85	1,1
2016		ПРЯНИКИ. (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			**190**	**6,4**	**5,4**	**28,9**	**195**	**1,1**
Всего				**68,8**	**61,6**	**198,4**	**1636**	**26,9**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна