Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

10 июня 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	10,6	1,2	136	0,1
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	80	2,2	2	13,7	82	0
2016		РЕДИС СВЕЖИЙ (редис)	51	0,6	0,1	1,6	10	5,1
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (хлеб пшеничн формовой , масло сладко-сливочное несоленое)	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		7,1	29	0,3
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн формовой)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	95	0,4	0,4	9,1	44	3,8
Итого			**476**	**14**	**17,6**	**47,3**	**409**	**9,3**
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	88/24	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, чеснок, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, перец зеленый сладкий, лавровый лист, говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,9	6	11,1	117	4,9
2008	111/110	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	10,1	9,9	4,5	147	0
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2	3	14,3	93	7
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень))	120	1,2	4,6	7,4	77	8,3
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150			7,9	32	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			**620**	**21,5**	**24**	**66,6**	**568**	**20,2**
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, яблоки, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая, ванилин)	90	15,1	9,3	14,2	206	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	1,1	18	0
2008	340	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	50	0,6	0,9	4,9	32	1
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	120	3,4	2,9	5,6	63	0,6
Итого			**290**	**19,4**	**14,2**	**25,8**	**319**	**1,8**
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	128	3,7	3,2	5,1	68	0,9
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн формовой)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2016		ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ (повидло)	15	0,1		9,6	39	0
Итого			**163**	**5,3**	**3,3**	**24,4**	**153**	**0,9**
Всего				**60,7**	**59,2**	**174,2**	**1492**	**34,2**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна