Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

**6 июля 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** | | | | | | | | |
| 2008 | 79/103 | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 120 | 17,4 | 12,9 | 15,9 | 254 | 0,2 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая) | 150 | 3,4 | 2,7 | 13,5 | 93 | 0,6 |
| 2016 | 4 | БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой.) | 20 | 1,5 | 4,4 | 9,7 | 85 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки) | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 45 | 9,5 |
| Итого | | | 385 | 22,7 | 20,4 | 48,4 | 477 | 10,3 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2016 | 418 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 102 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 44 | 2 |
| Итого | | | 102 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 44 | 2 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2016 | 88/24 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, чеснок, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, перец зеленый сладкий, лавровый лист, говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое) | 150 | 1,5 | 3,4 | 10,4 | 78 | 3,7 |
| 2008 | 123 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ, (куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, морковь, вода питьевая, соль йодированная, чеснок) | 50 | 11,8 | 13,2 | 3,1 | 179 | 1,4 |
| 2008 | 129/106 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 100 | 2,8 | 2,8 | 16,6 | 104 | 0 |
| 2016 | 54 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, петрушка (зелень)) | 130 | 1,2 | 7,3 | 7,5 | 101 | 8,4 |
| 2016 | 379/83 | КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая) | 150 | | | 12,1 | 49 | 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 | 0,3 | 16,3 | 78 | 0 |
| Итого | | | 630 | 20,6 | 27,1 | 70,9 | 612 | 13,5 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 90 | 15,6 | 10,6 | | 177 | 11,9 |
| 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 | 1,1 | 19 | 0 |
| 2016 | 339/68 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 120 | 2,4 | 2,7 | 16,9 | 102 | 8,2 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые) | 55 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 8 | 5,5 |
| 2016 | 412/89 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый) | 150 | 0,1 | | 7,2 | 29 | 0 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой.) | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23 | 0 |
| Итого | | | 455 | 19,6 | 14,6 | 31,5 | 358 | 25,6 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2016 | 420 | КЕФИР (кефир 2,5 % жирности) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 1,4 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой.) | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 |
| 2016 | | ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ (повидло) | 14 | 0,1 | | 8,9 | 36 | 0 |
| Итого | | | 234 | 7,4 | 5,1 | 26,6 | 188 | 1,4 |
| Всего | | | | 70,8 | 67,3 | 187,7 | 1679 | 52,8 |

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна