Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овсян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

**12 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** | | | | | | | | |
| 2016 | 227/38 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.)) | 39 | 4,9 | 4,6 | 0,3 | 62 | 0 |
| 2016 | 354/70 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная) | 100 | 2,5 | 5 | 9,9 | 96 | 19,8 |
| 2016 | 3 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.) | 20 | 3,3 | 6,7 | 8,4 | 107 | 0,1 |
| 2016 | 411/88 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый) | 150 | 0,1 | | 8 | 32 | 0 |
| | | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки) | 45 | 0,2 | 0,2 | 4,3 | 21 | 1,8 |
| 2016 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.) | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,1 | 20 | 0 |
| **Итого** | | | **364** | **11,7** | **16,6** | **35** | **338** | **21,7** |
| **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 | 1,5 | 3,2 | 10,6 | 77 | 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 | 12,2 | 14,5 | 2,6 | 191 | 1,4 |
| 2016 | 339/68 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 100 | 2 | 3,9 | 14,4 | 102 | 7 |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые) | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 12 | 12,4 |
| 2016 | 394/81 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм)) | 150 | | | 6,8 | 27 | 0 |
| 2016 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.) | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,1 | 20 | 0 |
| 2016 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.) | 41 | 2,6 | 0,4 | 16,9 | 81 | 0 |
| **Итого** | | | **551** | **19,5** | **22,2** | **57,3** | **510** | **24,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2012 | 416 | КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная) | 150 | 4,7 | 5,4 | 18,5 | 141 | 0,6 |
| 2002 | 13 | БУЛКА "ДОМАШНЯЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, ванилин) | 80 | 8,1 | 5,9 | 47,5 | 275 | 0,2 |
| 2016 | 419/91 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 122 | 3,4 | 2,9 | 5,6 | 64 | 0,6 |
| 2016 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.) | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,1 | 20 | 0 |
| **Итого** | | | **362** | **16,9** | **14,3** | **75,7** | **500** | **1,4** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2016 | 420 | КЕФИР (кефир 2,5 % жирности) | 145 | 4,2 | 3,6 | 5,8 | 77 | 1 |
| 2016 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.) | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,1 | 20 | 0 |
| | | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки) | 45 | 0,2 | 0,2 | 4,3 | 20 | 1,8 |
| **Итого** | | | **200** | **5,1** | **3,9** | **14,2** | **117** | **2,8** |
| **Всего** | | | | **53,7** | **57,1** | **192,3** | **1508** | **52,4** |

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна