Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

13 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	230	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	5	7	1,2	87	0,1
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	1,6	2,7	12,9	83	6,5
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	46	0,4		1,1	6	4,6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой.)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой.)	20	3,4	9,1	9,8	135	0,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7	28	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			**476**	**11,7**	**19,3**	**46,4**	**408**	**15,3**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	99	0,5	0,1	10	43	2
Итого			**99**	**0,5**	**0,1**	**10**	**43**	**2**
Обед								
2016	86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ. (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, чеснок, соль йодированная, говядина 1 категории, петрушка (зелень))	150	5	6	11,6	120	4,8
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой., вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	50	10,4	10,1	7	160	0,4
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	3,5	3,6	22,6	137	0
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ. (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень))	130	1,3	7,1	7,6	100	8,5
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150			11,7	47	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой.)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной.)	39	2,5	0,3	16	77	0
Итого			**629**	**23,5**	**27,2**	**81,4**	**664**	**13,7**
Полдник								
2016	253	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА. (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, повидло, ванилин)	120	17,1	13,3	27,1	298	0,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	120	2,7	2,2	11,2	76	0,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой.)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**250**	**20,6**	**15,6**	**43,2**	**397**	**0,9**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ВАФЛИ. (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,7	0,8	19,3	89	0
Итого			**225**	**6,5**	**5,8**	**27,3**	**195**	**1,4**
Всего				**62,8**	**68**	**208,3**	**1707**	**33,3**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна