Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

21 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								
2002	14/116	РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ. (рыба минтай потрошеная обезглавленная., яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	80	15,7	6,6	6,4	151	0,3
2016	182/33	КАША ВЯЗКАЯ.(ПШЕНО), (пшено, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2,5	2,6	15,6	96	0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,5	0,1	1,9	12	12,5
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой)	20	3,5	6,6	10,1	114	0,1
2016	412/89	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7,1	29	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**400**	**23,1**	**16**	**46**	**425**	**12,9**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	120	0,6	0,1	12,1	51	2,4
Итого			**120**	**0,6**	**0,1**	**12,1**	**51**	**2,4**
Обед								
2016	63/16	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. (говядина 1 категории, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, сметана 15% жирности, перец зеленый сладкий, петрушка (зелень), лавровый лист)	150	4,9	6,1	8,6	113	6,5
2008	111/110	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ. (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	9,9	10,6	3,8	150	0
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	1,9	2,4	16,1	94	8,2
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	45	0,4		1,1	6	4,5
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150			11	44	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			**550**	**20,7**	**19,6**	**64,4**	**520**	**19,2**
Полдник								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,6	5,8	17,4	143	0,7
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	150	3	2,5	12,1	84	0,5
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	95	0,4	0,4	9	43	3,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой)	16	1,2	0,1	7,7	36	0
Итого			**450**	**14,1**	**13,4**	**46,5**	**368**	**5**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ВАФЛИ. (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			**230**	**6,6**	**6**	**31,2**	**212**	**1,4**
Всего				**65,1**	**55,1**	**200,2**	**1576**	**40,9**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна