Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

7 сентября 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)	60	7,3	9,8	1	121	0,1
2008	129/106	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2,8	3,1	12,5	89	0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	35	0,4	0,1	1,3	8	8,8
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,6	4,2	9,9	84	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		8	32	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**365**	**13**	**17,3**	**37,6**	**357**	**8,9**
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								
2008	22/117	СВЕКОЛЬНИК . (говядина 1 категории, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), чеснок, перец зеленый сладкий, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, соль йодированная)	150	1,9	4,2	11	94	8,4
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	11,4	12,8	3,1	174	1,4
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,7	3,3	19	117	9,3
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			15,2	60	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной .)	40	2,6	0,4	16,6	80	0
Итого			**580**	**20,1**	**20,8**	**73,3**	**565**	**23,6**
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, повидло, ванилин, соль йодированная)	80	13,9	9	11,4	186	0,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,3	1,2	1,2	20	0
2016	341	ПЮРЕ МОРКОВНОЕ. (морковь, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	50	0,9	1	5,6	36	1
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	141	4	3,4	6,5	74	0,7
Итого			**301**	**19,1**	**14,6**	**24,7**	**316**	**1,9**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	161	4,7	4	6,4	85	1,1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	16	1,2	0,1	7,6	36	0
2016		ГРУША. (груша)	90	0,4	0,3	9,3	43	4,5
Итого			**267**	**6,3**	**4,4**	**23,3**	**164**	**5,6**
Всего				**59**	**57,2**	**168,9**	**1445**	**42**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна