Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

20 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	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
		КАША РАССЫПЧАТАЯ, ПШЕННАЯ, (пшено, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	2,6	3,8	15,8	108	0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	45	0,5	0,1	1,7	11	11,2
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	20	3,2	6,8	8,2	107	0,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ, (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7,1	29	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			449	12,4	15,8	46,5	382	20,8
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	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, куры потрош. 1 категории)	150	1,6	3,3	10,8	79	8,5
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	11,3	12,8	2,8	172	1,4
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,1	4	14,8	103	7,2
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4	0,1	1,3	7	5
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150			11,2	45	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.)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			550	18,6	20,7	61,5	505	22,1
Полдник								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (крупа овсяная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,1	4,9	11,7	104	0,4
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 рафинированное, ванилин)	80	8,3	3,7	47,5	256	0,2
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	130	3,7	3,2	6	68	0,7
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			370	15,8	11,9	69,3	448	1,3
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	150	4,4	3,8	6	80	1,1
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			160	5,1	3,9	10,1	100	1,1
Всего				52,4	52,4	197,4	1478	47,3

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна