Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

12 октября 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	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)	100	14,8	9,8	10,8	194	0,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	20	0,1		0,8	5	0
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	21	2,5	2,3	0,1	32	0
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,5	4,2	9,7	83	0
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	160	4,6	3,9	13,9	110	0,8
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	104	0,4	0,4	9,9	47	4,2
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**435**	**24,7**	**20,7**	**50,1**	**494**	**5,2**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	108	0,5	0,1	10,9	46	2,2
Итого			**108**	**0,5**	**0,1**	**10,9**	**46**	**2,2**
Обед								
2016	73/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ. (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, перец зеленый сладкий, говядина 1 категории, петрушка (зелень), чеснок, лавровый лист, томаты грунтовые)	150	1,5	3	6,4	61	10,4
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, томаты грунтовые)	50	10,9	11,6	2,5	158	2,2
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	3,6	2	23,2	127	0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	45	0,5	0,1	1,7	11	11,2
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150			11,7	46	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной .)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			**550**	**20,2**	**17,2**	**69,4**	**517**	**23,8**
Полдник								
2016	301	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (печень говяжья, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)	90	10,7	5,5	10,8	148	7,3
2016	370	СОУС МОЛОЧНЫЙ №370 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ). (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	1,4	2	5,2	44	0,2
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	2	2,2	12,7	78	6,1
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	49	1,9	0,1	4	25	2,5
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8	32	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
Итого			**474**	**17,3**	**9,9**	**48,1**	**362**	**16,1**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	146	4,2	3,7	5,9	78	1
2016		ПЕЧЕНЬЕ. (печенье сахарное)	28	2,1	2,7	20,5	115	0
Итого			**174**	**6,3**	**6,4**	**26,4**	**193**	**1**
Всего				**69**	**54,3**	**204,9**	**1612**	**48,3**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна