Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

26 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 СО СМЕТАННОЙ (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	15,3	11,1	10,6	209	0,2
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5	4,6	0,3	62	0
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой)	20	1,6	4,1	9,9	83	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,5	2,7	13,8	95	0,6
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ (яблоки)	95	0,4	0,4	9	43	3,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн формовой)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			415	26,6	23	48,5	515	4,6
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	98	0,5	0,1	9,9	42	2
Итого			98	0,5	0,1	9,9	42	2
Обед								
2016	73/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, перец зеленый сладкий, говядина 1 категории, петрушка (зелень), чеснок, лавровый лист)	150	1,4	3	6,4	59	12,5
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	10,8	12,2	2,9	165	1,4
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	85	3,1	2	19,8	110	0
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ (томаты соленые)	45	0,5		1,1	6	1,8
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150			11,1	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			535	19,4	17,7	65,1	497	15,7
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	10,6	5,4	10,1	143	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	1,3	1,5	5,1	39	0,1
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,8	2,5	20,6	116	10,2
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,8	4,9	1,8	56	5,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7	28	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ (хлеб пшеничн формовой)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
Итого			505	16,8	14,4	52,1	417	22,7
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное.)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			220	7,3	7	22,9	189	1,4
Всего				70,6	62,2	198,5	1660	46,4

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна