Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

28 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	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) (творог 5,0% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, виноград сушеный (изюм), сметана 15% жирности, сухари панировочные, вода питьевая, соль йодированная, ванилин)	120	16,5	11	15,2	228	0,2
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368 (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	1,3	2,8	5,3	52	0,1
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	13,7	94	0,6
Итого			380	27,9	25,2	44,4	519	0,9
II Завтрак								
2016		БАНАН (банан)	60	0,9	0,3	12,6	58	6
Итого			60	0,9	0,3	12,6	58	6
Обед								
2016	63/16	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (говядина 1 категории, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, сметана 15% жирности, перец зеленый сладкий, петрушка (зелень), лавровый лист)	150	4,6	5,8	8,8	106	10,8
2008	272	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой , масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, вода питьевая, сухари панировочные, соль йодированная)	60	10,6	12,6	5,5	177	0,3
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	3,1	4	14,1	105	0
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ (томаты соленые)	50	0,6		1,2	7	2
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	149	0,7	0,1	15	64	3
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной .)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			559	22,9	23	66	561	16,1
Полдник								
2016	100/25	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,7	5,7	15,6	134	0,6
2016	450/97	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, ванилин, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	40	3,5	1,8	24	125	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7	28	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			350	9,1	7,6	51,5	310	0,6
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	130	3,8	3,3	5,2	69	0,9
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		БАНАН (банан)	40	0,6	0,2	8,4	38	4
Итого			180	5,2	3,6	18,5	130	4,9
Всего				66	59,7	193	1578	28,5

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна