Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

9 ноября 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								
2008	79/103	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	110	17	11,5	15,6	237	0,2
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,6	4,2	10	84	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,5	2,7	13,5	93	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			424	28,2	23,5	53,3	542	4,6
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	101	0,5	0,1	10,2	43	2
Итого			101	0,5	0,1	10,2	43	2
Обед								
2008	108	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ (крупа пшеничная полтавская, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, перец зеленый сладкий, говядина 1 категории, соль йодированная, петрушка (зелень))	150	4,8	5,5	8,7	103	0,5
2008	272	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой , вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	60	10,1	12	5,5	169	0,3
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	3,6	2,9	23,3	134	0
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	6	1
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150			6,9	28	0
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			560	22,2	21	66,7	542	1,8
Полдник								
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	50	12,4	8,6		143	9,4
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,4	1,1	1,3	20	0
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,9	3,1	23,8	135	12
2008	135	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ ДЛЯ ПОДГАРНИРОВКИ (горошек зеленый консервы)	50	1,6	0,1	3,4	21	2,2
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		6,8	28	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой .)	16	1,2	0,1	7,7	36	0
Итого			446	18,6	13	43	383	23,6
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,7	0,8	19,5	89	0
Итого			225	6,5	5,8	27,5	195	1,4
Всего				76	63,4	200,7	1705	33,4

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна