Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

8 декабря 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	258	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ. (рыба минтай потрошеная обезглавленная,, морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	80	13,3	0,8	1	65	0,6
2008	127/107	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	90	2,7	3,1	12,4	89	0
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ), (икра из кабачков)	50	0,9	4,4	3,8	59	3,5
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,6	5,7	10,2	98	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7,1	29	0,4
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	65	0,3	0,3	6,2	30	2,6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**465**	**19,7**	**14,4**	**45,6**	**393**	**7,1**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	141	0,7	0,1	14,2	61	2,8
Итого			**141**	**0,7**	**0,1**	**14,2**	**61**	**2,8**
Обед								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. (говядина 1 категории, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист, перец зеленый сладкий)	150	7	6	12,5	133	4
2016	292/52	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, чеснок, петрушка (зелень))	110	12	11,7	13,9	209	8
2002	46	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, капуста квашеная., свекла, сахар песок)	40	0,7	2,4	3,7	40	2,9
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150			7	28	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	0,3	16,4	79	0
Итого			**505**	**23,3**	**20,5**	**60,8**	**523**	**14,9**
Полдник								
2016	99/109	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ. (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	151	6,6	7,1	25,6	193	0,8
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	150	4,1	3,5	13,2	102	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	16	1,2	0,1	7,6	36	0
Итого			**356**	**16,8**	**15,3**	**46,7**	**393**	**1,5**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	140	4,1	3,5	5,6	74	1
2016		ПЕЧЕНЬЕ. (печенье сахарное)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			**170**	**6,4**	**6,4**	**27,9**	**199**	**1**
Всего				**66,9**	**56,7**	**195,2**	**1569**	**27,3**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна