Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

14 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	229/37	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	70	6,2	10,4	1,1	123	0,1
2008	129/106	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	80	2,4	3,1	11,1	82	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	1,5	4,1	9,7	82	0
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	150	4	3,5	13,2	100	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**380**	**15,8**	**25,6**	**43,8**	**469**	**4,3**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	93	0,5	0,1	9,4	40	1,9
Итого			**93**	**0,5**	**0,1**	**9,4**	**40**	**1,9**
Обед								
2008	22/117	СВЕКОЛЬНИК . (говядина 1 категории, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), чеснок, перец зеленый сладкий, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, соль йодированная)	150	4,9	7	10,7	129	4,7
2016	299/55	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	70	11,2	12,8	5,9	183	0,5
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,4	4,4	16,2	114	7,9
2008	135	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ ДЛЯ ПОДГАРНИРОВКИ. (горошек зеленый консервы)	54	1,8	0,1	3,8	23	2,4
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150			6,8	27	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			**584**	**23,6**	**24,8**	**64,8**	**578**	**15,5**
Полдник								
2016	245/41	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА. С ПОВИДЛОМ, (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная, повидло)	140	19,4	13,1	26,5	305	0,2
2016	341	ПЮРЕ МОРКОВНОЕ. (морковь, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	60	1,1	0,4	5,2	29	1,2
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	136	0,1		6	24	0
Итого			**336**	**20,6**	**13,5**	**37,7**	**358**	**1,4**
Ужин								
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	130	3,7	3,2	6,1	68	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,7	47	9,9
Итого			**240**	**4,9**	**3,7**	**20,7**	**138**	**10,6**
Всего				**65,4**	**67,7**	**176,4**	**1583**	**33,7**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна