Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

28 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	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ). (творог 5,0% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, крупа манная, виноград сушеный (изюм), сметана 15% жирности, вода питьевая, сухари панировочные, соль йодированная, ванилин, повидло)	100	14,7	10,4	10	195	0,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,5	1,2	1,9	24	0
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	40	5,2	4,8	0,3	65	0
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой..)	20	1,7	5,7	11,7	106	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,6	2,7	13,8	95	0,6
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	71	0,3	0,3	6,7	32	2,8
Итого			**411**	**26**	**25,1**	**44,4**	**517**	**3,6**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	132	0,7	0,1	13,3	57	2,6
Итого			**132**	**0,7**	**0,1**	**13,3**	**57**	**2,6**
Обед								
2016	88/24	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, чеснок, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, перец зеленый сладкий, лавровый лист, говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории)	150	5,3	5,6	13,1	124	4,6
2016	299/55	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой.., вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	60	11,5	11,4	6,9	176	0,5
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,7	1,9	3,1	38	0
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ. (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, перец зеленый сладкий, петрушка (зелень))	100	2,5	3,5	9,9	83	20,7
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150			7,8	31	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			**565**	**23,6**	**22,9**	**64,6**	**565**	**25,8**
Полдник								
2016	308/62	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ. (печень говяжья, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная)	130	16,6	6,6	17,6	215	20
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	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	50	1,9	0,1	4	25	2,5
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..)	23	1,7	0,1	11,6	55	0
Итого			**383**	**20,7**	**7,9**	**41,5**	**343**	**22,5**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой..)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
Итого			**215**	**7**	**5,1**	**15,5**	**141**	**1,4**
Всего				**78**	**61,1**	**179,3**	**1623**	**55,9**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна