Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

2 февраля 2022 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	14	0,8	1,6	70	0,8
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	2	3,8	13,2	96	6,5
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ (томаты соленые)	37	0,4		0,9	5	1,6
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		8	32	0
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ, (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой , сыр российский)	20	3,6	6,8	10	116	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн.формовой)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	50	0,2	0,2	4,8	23	2
Итого			**437**	**21,1**	**11,7**	**43,4**	**365**	**10,9**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	102	0,5	0,1	10,3	44	2
Итого			**102**	**0,5**	**0,1**	**10,3**	**44**	**2**
Обед								
2016	82/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, говядина 1 категории, петрушка (зелень), соль йодированная, сметана 15% жирности, перец зеленый сладкий, чеснок)	150	4,8	7,2	10,3	129	4
2016	304	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина 1 категории, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	60	11,2	10,6	5,7	163	0,5
		КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	2,5	3,5	14,8	101	0
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная , лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	60	1,1	3,1	2,3	43	6,7
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180			15	60	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн.формовой)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	39	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			**589**	**22,9**	**24,8**	**69,2**	**597**	**11,2**
Полдник								
2016	99/109	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,9	7,1	20,4	168	0,8
2016	450/97	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, ванилин, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	80	7	3,3	46,5	243	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7	79	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой)	10	0,8	0,1	5,1	24	0
Итого			**391**	**18**	**14,2**	**79**	**514**	**1,6**
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	148	4,3	3,7	5,9	79	1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой)	10	0,8	0,1	5,1	24	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	50	0,2	0,2	4,8	23	2
Итого			**208**	**5,3**	**4**	**15,8**	**126**	**3**
Всего				**67,8**	**54,8**	**217,7**	**1646**	**28,7**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна