Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

14 января 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	12,6	0,7	1	61	0,6
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,1	4	14,8	103	7,2
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	48	0,4		0,8	6	1
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,6	4,1	10,1	84	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		8,1	33	0,6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**408**	**17,6**	**8,9**	**39,7**	**310**	**9,4**
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	95	0,4	0,4	9	43	3,8
Итого			**95**	**0,4**	**0,4**	**9**	**43**	**3,8**
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	6,9	5,9	12,6	132	3,2
2016	299/55	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	60	10,9	11,1	7,6	174	0,5
2008	127/107	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	100	3,1	3,7	13,9	101	0
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (капуста квашеная., лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,8	2,9	1,8	39	5,3
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	2,6	0,4	16,6	80	0
Итого			**560**	**25,1**	**24,1**	**64,2**	**576**	**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)	150	5,8	6,3	21,2	164	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)	80	7	3,5	46,8	247	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн формовой .)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
Итого			**395**	**18,3**	**13,6**	**82,5**	**525**	**1,6**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	6	79	1
2016		ПРЯНИКИ. (пряники заварные)	35	2,1	1,6	26,3	128	0
Итого			**185**	**6,4**	**5,3**	**32,3**	**207**	**1**
Всего				**67,8**	**52,3**	**227,7**	**1661**	**24,8**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна