Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

31 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	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	1,7	3,3	14,3	94	7,2
2008		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ, (томаты соленые)	50	0,6		1,2	7	5
2016	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВОЧ. МАСЛОМ, (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	20	1,3	4,3	8,3	78	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		8	32	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			359	9,3	12,3	36,2	293	12,2
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	123	0,6	0,1	12,4	53	2,5
Итого			123	0,6	0,1	12,4	53	2,5
Обед								
2016	73/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ. (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, петрушка (зелень), соль йодированная, сметана 15% жирности)	150	1,3	4	6,1	66	8,8
2016	321/64	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ. (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, соль йодированная, перец зеленый сладкий, петрушка (зелень))	100	11	13,2	14,6	221	1,6
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ), (икра из кабачков)	80	1,5	7,1	6,1	95	5,6
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной.)	40	2,6	0,4	16,6	80	0
Итого			530	17,1	24,8	54,3	509	16
Полдник								
2008	184	КАША ПЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ, (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,7	6,5	13,9	134	0,7
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	150	4,3	3,6	14,3	108	0,7
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	95	0,4	0,4	9	43	3,8
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			405	10,1	10,6	41,3	305	5,2
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	153	4,4	3,8	6,1	81	1,1
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			163	5,1	3,9	10,2	101	1,1
Всего				42,2	51,7	154,4	1261	37

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна