Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

15 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	230	ОМЛЕТ С СЫРОМ, (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	50	7,7	10,4	1	129	0,1
2008	129/106	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	90	2,8	2,4	12,6	82	0
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	6	1
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,5	4,1	9,9	83	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,4	2,7	14,4	96	0,6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**370**	**16,6**	**19,8**	**43,7**	**419**	**1,7**
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	4,9	7,2	10,4	129	4
2016	305/58	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ. (говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая)	60	11,3	10,6	5,4	161	0,2
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	3	3,4	20,6	126	10
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	69	2,6	0,2	5,5	34	3,5
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150			6,7	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			**619**	**25,2**	**21,9**	**70,1**	**580**	**17,7**
Полдник								
2016	254/250	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (творог 5,0% жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная)	90	13,4	8,1	15,2	191	0,1
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ). (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	50	0,9	1,7	6,6	45	0,1
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	7	78	0,8
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	107	0,4	0,4	10,1	49	4,3
Итого			**396**	**18,9**	**13,8**	**38,9**	**363**	**5,3**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	199	5,8	5	8	106	1,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**209**	**6,6**	**5,1**	**12,9**	**129**	**1,4**
Всего				**67,8**	**60,7**	**175,9**	**1535**	**28,1**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна