Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

10 марта 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								
2008	79/103	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА .СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ, (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	100	14,2	10,5	13,4	208	0,2
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,6	4,1	10,1	84	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,4	2,7	13,5	93	0,6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	95	0,4	0,4	9	43	3,8
Итого			**414**	**25,3**	**22,4**	**51,2**	**513**	**4,6**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	98	0,5	0,1	9,8	42	2
Итого			**98**	**0,5**	**0,1**	**9,8**	**42**	**2**
Обед								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ, (говядина 1 категории, картофель, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист, перец зеленый сладкий)	150	3,7	5,3	8,4	98	3,7
2016	305/58	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ. (говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая)	60	10,8	10,3	4,9	155	0,2
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,1	1,5	14,1	78	6,8
2008	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ. (свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок)	80	1,1	7,9	6,2	100	2,9
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	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			**590**	**21**	**25,5**	**61,8**	**560**	**13,6**
Полдник								
2016	309	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ, (печень говяжья, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)	150	15,1	7,9	24,5	243	8,6
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ), (икра из кабачков)	60	1,1	5,3	4,6	71	4,2
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7	28	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**370**	**17,1**	**13,3**	**41**	**365**	**12,8**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	179	5,2	4,5	7,2	95	1,3
2016		ВАФЛИ. (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			**209**	**6**	**5,5**	**30,4**	**201**	**1,3**
Всего				**69,9**	**66,8**	**194,2**	**1681**	**34,3**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна