Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

11 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								
2016	258	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ. (рыба минтай потрошеная обезглавленная., морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	80	13,6	0,8	1,6	68	0,8
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		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ. (томаты соленые)	50	0,6		1,2	7	2,1
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ, (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой ., сыр российский)	20	3,6	6,7	10	115	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		8	32	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	90	0,4	0,4	8,5	41	3,6
Итого			**500**	**21,2**	**12**	**49**	**389**	**13,7**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	101	0,5	0,1	10,2	43	2
Итого			**101**	**0,5**	**0,1**	**10,2**	**43**	**2**
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	6	12,3	132	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	10,6	10,5	5,6	160	0,5
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ. (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, перец зеленый сладкий)	100	2,4	5,9	8,9	101	19,6
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ, (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150			12,9	51	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	0,3	16,4	79	0
Итого			**510**	**23,2**	**22,8**	**61**	**546**	**24,1**
Полдник								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,5	5,5	24,6	166	0,4
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	3,2	46,5	243	0
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	7	78	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**389**	**16,5**	**12,4**	**83**	**510**	**1,2**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	200	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			**210**	**6,6**	**5,1**	**12,9**	**129**	**1,4**
Всего				**68**	**52,4**	**216,1**	**1617**	**42,4**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна