Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

15 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	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ. (рыба сельдь атлантическая среднесоленая филе, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	40	6,8	5,3	0,6	78	0,8
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	3,6	14,5	97	7,3
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	55	2,1	0,1	4,5	27	2,8
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой ..)	20	3,7	7	10	118	0,1
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)	95	0,4	0,4	9	43	3,8
Итого			499	20,5	21,1	51,8	480	14,8
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	88/24	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, чеснок, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, перец зеленый сладкий, лавровый лист, говядина 1 категории)	150	4,8	6,1	11	118	3,7
2016	293/54	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА. (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста)	70	10,5	11	3	154	0,9
		КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (пшено, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	2,5	3,8	15,6	107	0
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (капуста квашеная , лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,8	4,8	1,9	54	4,2
2016	379/83	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТЫ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150			13,9	55	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой ..)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной..)	41	2,6	0,4	16,8	81	0
Итого			561	22	26,2	67,1	592	8,8
Полдник								
2016	252/45	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ. (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, яблоки, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая, ванилин, соль йодированная)	130	11,7	10,3	14,6	201	0,6
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ). (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	30	0,6	1,6	4,7	35	0,1
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	120	3,4	2,9	5,6	63	0,6
Итого			280	15,7	14,8	24,9	299	1,3
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	151	4,4	3,8	6	80	1,1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой ..)	20	1,5	0,1	9,5	45	0
2016		ДЖЕМ (джем)	20	0,1		14,5	57	3,3
Итого			191	6	3,9	30	182	4,4
Всего				64,7	66,1	184,1	1597	31,3

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна