Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овсян Лариса Владимировна

МЕНЮ

16 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	263	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ. (рыба минтай потрошеная обезглавленная., мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	17,2	6,7	3,5	143	0,3
2008	129/106	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	90	2,5	2,8	15	96	0
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ. (огурцы соленые)	44	0,4		0,8	6	0,9
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	20	3,4	6,7	9,6	113	0,1
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		8,1	33	0,4
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			489	24,8	16,7	50,9	457	5,5
		II Завтрак						
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	99	0,5	0,1	10	42	2
Итого			99	0,5	0,1	10	42	2
		Обед						
2016	63/16	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. (говядина 1 категории, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, сметана 15% жирности, перец зеленый сладкий, петрушка (зелень), лавровый лист)	150	5,1	7,1	9,1	124	6,7
2008	272	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	70	11,2	13,9	6,5	196	0,3
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	3,5	3,6	22,5	137	0
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ). (икра из кабачков)	55	1	4,9	4,2	65	3,8
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150			7,8	31	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			576	24,2	30	71,8	657	10,8
		Полдник						
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	14,7	9,4		162	11,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,4	1,1	1,3	20	0
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,2	3,3	15,1	99	7,3
2008		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ. (томаты соленые)	51	0,6		1,2	7	5,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,5	2,7	14,6	98	0,6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			401	22,2	16,6	37,1	409	24,2
		Ужин						
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	152	4,4	3,8	6,1	81	1,1
2016		ПЕЧЕНЬЕ. (печенье сахарное.)	30	2,3	3	22,7	127	0
Итого			182	6,7	6,8	28,8	208	1,1
Всего				78,4	70,2	198,6	1773	43,6

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна