Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

17 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	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (крупа овсяная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,4	6,4	14,2	134	0,6
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	1,5	5,5	10	96	0
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7,1	29	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			**374**	**12**	**16,6**	**38,9**	**355**	**1**
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	95	0,4	0,4	9	43	3,8
Итого			**95**	**0,4**	**0,4**	**9**	**43**	**3,8**
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	6,8	6	11,9	130	3,1
2016	299/55	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	60	11,1	12,8	6,8	186	0,5
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,4	4,9	16,8	121	8,2
2002	46	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, капуста квашеная., свекла, сахар песок)	60	0,8	3,4	6	59	4,1
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	147	0,7	0,1	14,8	63	2,9
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			**592**	**25,4**	**27,7**	**80,1**	**672**	**18,8**
Полдник								
2016	245/41	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА. (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, крупа манная, сметана 15% жирности, сахар песок, ванилин, соль йодированная)	100	13,9	9,9	11,7	196	0,2
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	2,4	6,7	52	0,1
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	130	3,7	3,1	10,8	87	0,6
Итого			**280**	**18,5**	**15,4**	**29,2**	**335**	**0,9**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	172	5	4,3	6,9	91	1,2
2016		ВАФЛИ. (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			**202**	**5,8**	**5,3**	**30,1**	**197**	**1,2**
Всего				**62,1**	**65,4**	**187,3**	**1602**	**25,7**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна