Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

23 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	261	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ. (рыба минтай потрошеная обезглавленная., вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	90	15,3	6,7	3,7	137	2,2
2008	129/106	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	80	2,5	3,1	11,3	82	0
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ), (икра из кабачков)	54	1	4,8	4,2	64	3,8
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		8,1	33	0,3
2016	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВОЧ, МАСЛОМ И СЫРОМ, (масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский, хлеб пшеничн.формовой .)	20	3,5	6,8	9,7	115	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	50	0,2	0,2	4,8	23	2
Итого			**454**	**23,4**	**21,7**	**46,7**	**477**	**8,3**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	97	0,5	0,1	9,8	42	1,9
Итого			**97**	**0,5**	**0,1**	**9,8**	**42**	**1,9**
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	7	9,2	124	6,7
2008	110	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ, (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	110	11,9	12,8	16,1	228	7,6
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	38	1,5	0,1	3,1	19	2
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			**498**	**21,7**	**20,4**	**56,6**	**500**	**16,3**
Полдник								
2016	100/25	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,7	4,7	16,6	128	0,6
2016	441	ВАТРУШКИ. (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, ванилин)	100	12,5	6,8	42,8	285	0,1
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	148	4,2	3,6	6,9	78	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**408**	**22,2**	**15,2**	**71,2**	**514**	**1,5**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	157	4,6	3,9	6,3	83	1,1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	45	0,2	0,2	4,3	21	1,8
Итого			**212**	**5,6**	**4,2**	**15,5**	**127**	**2,9**
Всего				**73,4**	**61,6**	**199,8**	**1660**	**30,9**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна