Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

30 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	230	ОМЛЕТ С СЫРОМ, (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	60	8,1	11,2	1,1	137	0,1
2008	129/106	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	70	2,1	3	9,8	75	0
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ. (томаты соленые)	35	0,4		0,9	5	1,5
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	2,2	1,7	11,3	71	0,4
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой , сыр российский)	20	1,6	4,1	10,1	84	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			**395**	**15,4**	**20,3**	**42,9**	**418**	**4**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	105	0,5	0,1	10,6	45	2,1
Итого			**105**	**0,5**	**0,1**	**10,6**	**45**	**2,1**
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	6,2	5	10,9	114	3,1
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)	40	8,4	8,4	4,2	127	0,3
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	2,3	3	8,4	71	19
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)	11	0,8	0,1	5,2	25	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной)	41	2,6	0,4	16,7	80	0
Итого			**492**	**20,3**	**16,9**	**52,2**	**444**	**22,4**
Полдник								
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	60	13,9	5,4		122	10,5
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,3	1,1	1,2	19	0
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	2	3,1	13,5	90	6,6
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (капуста квашеная , лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,5	1,9	1,2	25	3,2
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7	28	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой)	11	0,8	0,1	5,2	25	0
Итого			**381**	**17,6**	**11,6**	**28,1**	**309**	**20,3**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	118	3,4	2,9	4,7	62	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой)	11	0,8	0,1	5,2	25	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	45	0,2	0,2	4,4	21	4,5
Итого			**174**	**4,4**	**3,2**	**14,3**	**108**	**5,3**
Всего				**58,2**	**52,1**	**148,1**	**1324**	**54,1**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна