Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

8 апреля 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	242	ДРАЧЕНА. (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	70	7	9,2	3,9	129	0,1
2016	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ), (икра из кабачков)	65	1,2	5,8	5	77	4,5
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	150	3	2,4	11,2	80	0,5
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ, (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой , сыр российский)	20	3,5	6,7	9,7	114	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	50	0,2	0,2	4,8	23	2
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			365	15,7	24,4	39,5	446	7,1
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	96	0,5	0,1	9,7	41	1,9
Итого			96	0,5	0,1	9,7	41	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	4,7	6	8,8	113	5,9
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	10,2	9,9	3	142	0,9
		КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (пшено, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	2,4	3	14,6	95	0
2016	42	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ. (морковь, сахар песок)	60	0,7	0,1	5,4	25	1,2
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)	39	2,5	0,3	15,9	77	0
Итого			559	21,3	19,4	59,4	502	8
Полдник								
2008	93	РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ . (рыба минтай филе, хлеб пшеничн.формовой , вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	13,4	5,2	4	117	0,3
2016	366/79	СОУС ТОМАТНЫЙ № 366. (вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, петрушка (корень), томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	50	0,4	1,8	3,4	32	1
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2	2,7	14	89	6,8
2016	11/5	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА. (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,7	3	4	46	2
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7,2	29	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			440	17,4	12,8	37,5	336	10,1
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	155	4,5	3,9	6,2	82	1,1
2016		ПРЯНИКИ. (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	45	0,2	0,2	4,3	20	1,8
Итого			230	6,5	5,5	33	212	2,9
Всего				61,4	62,2	179,1	1537	30

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна