Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

13 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								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ. (рыба сельдь атлантическая среднесоленая филе, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	40	6,5	5,2	0,3	74	0,4
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	1,7	3,6	14,5	97	7,3
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	55	2,1	0,1	4,5	27	2,8
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	20	3,7	6,9	9,9	118	0,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		7	28	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			**415**	**15,1**	**16,1**	**45,9**	**390**	**12,6**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	94	0,5	0,1	9,5	41	1,9
Итого			**94**	**0,5**	**0,1**	**9,5**	**41**	**1,9**
Обед								
2016	88/24	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, чеснок, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, перец зеленый сладкий, лавровый лист, говядина 1 категории)	150	4,9	5,5	11,1	113	4,6
2016	305/58	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ. (говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая)	60	10,5	10	4,3	150	0,2
		КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	2,2	3,5	13,3	94	0
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. (капуста квашеная , лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,7	2,9	1,7	37	4,3
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 .)	38	2,4	0,3	15,6	75	0
Итого			**538**	**21,5**	**22,3**	**57,7**	**519**	**9,1**
Полдник								
2016	99/109	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ. (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,8	6,1	20,2	158	0,8
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	150	4,3	3,5	13,2	102	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,7	0,1	4,8	22	0
Итого			**310**	**10,8**	**9,7**	**38,2**	**282**	**1,5**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	175	5,1	4,4	7	93	1,2
2016		ПЕЧЕНЬЕ. (печенье сахарное.)	29	2,2	2,9	21,8	122	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	45	0,2	0,2	4,4	21	4,5
Итого			**249**	**7,5**	**7,5**	**33,2**	**236**	**5,7**
Всего				**55,4**	**55,7**	**184,5**	**1468**	**30,8**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна