Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

22 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	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	4,4	4,6	14,4	119	0,6
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	2,3	1,8	10,4	68	0,4
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой)	20	1,6	4,2	10,5	87	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн формовой)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
Итого			374	14,4	15,3	43	371	1
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	70	0,3	0,3	6,6	32	2,8
Итого			70	0,3	0,3	6,6	32	2,8
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	4,8	6,1	8,7	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	10,4	10,1	3,1	146	0,9
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,1	2,3	14,1	86	6,8
2016		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ (огурцы соленые)	50	0,4		0,8	6	1
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)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	38	2,4	0,3	15,6	75	0
Итого			573	21,3	18,9	56,5	488	14,6
Полдник								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (крупа рисовая, вода питьевая, виноград сушеный (изюм), творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, ванилин, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	8,8	7,9	38,9	269	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		6,7	27	0
Итого			300	8,9	7,9	45,6	296	0
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	196	5,7	4,9	7,8	104	1,4
2016	457/94	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, ванилин, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)	60	4,7	3,1	28,9	163	0
Итого			256	10,4	8	36,7	267	1,4
Всего				55,3	50,4	188,4	1454	19,8

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна