Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

28 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	99/109	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,3	4,3	23,6	156	0,6
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,5	2,3	0,1	32	0
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ. МАСЛОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	20	1,5	6,6	9,8	105	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	2,3	1,8	11,1	70	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**350**	**12,4**	**15,1**	**49,5**	**386**	**1**
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ (яблоки)	101	0,4	0,4	9,6	46	4
Итого			**101**	**0,4**	**0,4**	**9,6**	**46**	**4**
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	150	4,8	5,5	11,7	115	5,7
2008	115	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый)	100	11,6	10,7	15,8	207	0,5
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, лимонная кислота)	80	1,5	11,8	7,8	144	4,6
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	176	0,9	0,2	17,8	76	3,5
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			**555**	**22,1**	**28,6**	**73,9**	**642**	**14,3**
Полдник								
2002	14/116	РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ (рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	80	16,7	5,8	3,2	133	0,3
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	90	2,4	5,3	8,5	94	20,1
2016	219	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	70	2,4	1,3	15,7	84	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,3		7,5	31	0,1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**400**	**22,6**	**12,5**	**39,8**	**365**	**20,5**
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	153	4,4	3,8	6,1	81	1,1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**163**	**5,2**	**3,9**	**11**	**104**	**1,1**
Всего				**62,7**	**60,5**	**183,8**	**1543**	**40,9**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна