Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

5 мая 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	244	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ). (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	21,2	13,6	19	287	0,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,5	1,2	1,9	23	0
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ. МАСЛОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой.)	20	1,6	5,1	10,4	94	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,1	2,5	12,8	87	0,6
Итого			330	26,4	22,4	44,1	491	0,8
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ. (яблоки)	90	0,4	0,4	8,5	41	3,6
Итого			90	0,4	0,4	8,5	41	3,6
Обед								
2016	73/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ. (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, петрушка (зелень), соль йодированная, сметана 15% жирности, чеснок)	150	1,4	3,8	6,2	67	7,8
2016	308/62	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ. (печень говяжья, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные)	120	14,7	5,8	16,4	192	17,6
2008	135	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ ДЛЯ ПОДГАРНИРОВКИ. (горошек зеленый консервы)	59	1,9	0,1	4,2	25	2,6
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	190	0,9	0,2	19,2	82	3,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой.)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной.)	39	2,5	0,3	16	77	0
Итого			573	22,5	10,3	69,3	477	31,8
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,3	5,2	14,9	125	0,6
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		6,7	27	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой.)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			310	5,2	5,3	26,5	175	0,6
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	198	5,7	5	7,9	105	1,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ. (хлеб пшеничн.формовой.)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2016		ДЖЕМ (джем)	17	0,1		11,8	46	2,7
Итого			235	7,3	5,1	29,4	197	4,1
Всего				61,8	43,5	177,8	1381	40,9

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна