Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

23 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	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. (яйца куриные (шт.))	39	4,9	4,6	0,3	62	0
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ. (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, перец зеленый сладкий)	90	2,4	4,6	8,6	85	17,6
2016	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	150	2,8	2,3	10,8	77	0,5
2016	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВОЧ. МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	20	1,3	5,2	8,1	84	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**309**	**12,1**	**16,8**	**31,9**	328	18,1
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	88	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			**88**	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Обед								
2008	28/118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, крупа рисовая, говядина 1 категории, соль йодированная)	150	1,4	3,9	8	74	4,7
2008	125	КУРЫ ОТВАРНЫЕ. (куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	11,9	12,9	0,4	166	0,6
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,2	4	15,4	107	7,5
2008	137	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ, (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	100	1,4	7,9	7,7	106	3,6
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150			6,6	27	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной.)	38	2,4	0,3	15,6	75	0
Итого			**608**	**20**	**29,1**	**57,8**	**575**	**16,4**
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,5	5,4	20,4	149	0,4
2002	13	БУЛКА "ДОМАШНЯЯ". (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	80	8,4	3,8	45,5	250	0,2
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	99	2,8	2,4	4,7	52	0,5
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**339**	**16,4**	**11,7**	**74,7**	**471**	**1,1**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	164	4,7	4,1	6,6	87	1,1
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**174**	**5,4**	**4,2**	**10,7**	107	1,1
Всего				**54,3**	**62,2**	**183,4**	**1521**	**40,2**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна