Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

1 июня 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	4,5	5,1	18,2	137	0,6
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	20	3,1	6,4	9,7	110	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			**330**	**10,7**	**13,4**	**43,9**	340	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10	43	2,01
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10**	**43**	**2,01**
Обед								
2016	63/16	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. (говядина 1 категории, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, сметана 15% жирности, перец зеленый сладкий, петрушка (зелень), лавровый лист)	150	4,7	6,1	8,7	112	5,9
2016	299/55	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, сухари панировочные, хлеб пшеничн.формовой ., вода питьевая, соль йодированная)	60	10,1	11,7	3,7	161	0,4
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,4	2,8	16,8	103	8,1
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ). (икра из кабачков)	52	1	4,7	4,1	63	3,7
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..)	39	2,5	0,3	15,9	77	0
Итого			**581**	**21,5**	**25,7**	**60,9**	**566**	**18,1**
Полдник								
2016	268/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ. СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ, (рыба минтай потрошеная обезглавленная., масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	100	11,7	5,7	3,1	115	0,1
2016	179/32	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ, (пшено, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2,5	3	15,5	100	0
2016		РЕДИС СВЕЖИЙ (редис)	39	0,5		1,3	8	3,9
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			**389**	**15,6**	**8,8**	**31,5**	**273**	**4**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	202	5,9	5,1	8,1	107	1,4
2016		ПРЯНИКИ. (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			**232**	**7,7**	**6,5**	**30,6**	**217**	**1,4**
Всего				**56**	**54,5**	**176,9**	**1439**	**26,51**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна