Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

6 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	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	2,3	4,5	8,6	85	17,6
2016	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВОЧ, МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	20	1,3	5,2	8,3	86	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		6	25	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**309**	**9,3**	**14,4**	**27,3**	**278**	**17,6**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	1,97
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**9,8**	**42**	**1,97**
Обед								
2016	88/24	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, чеснок, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, перец зеленый сладкий, лавровый лист, говядина 1 категории)	150	1,6	2,2	10,9	70	2,7
2016	318/65	ПТИЦА ТУШЕНАЯ. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, морковь, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый)	70	14,5	17,7	1,8	228	0,9
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,1	3,1	14,1	93	6,8
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ. (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,8	3,1	4,8	51	5,4
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150			5,8	24	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.)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			**580**	**22,2**	**26,6**	**58**	**565**	**15,8**
Полдник								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА . (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3,5	4,8	12,5	109	0,5
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7	79	0,8
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			**311**	**8,5**	**8,6**	**23,6**	**208**	**1,3**
Ужин								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	162	4,8	0,2	6,4	50	1,6
2016	441	ВАТРУШКИ. (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, ванилин, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое)	70	10,5	6,8	35	241	0,1
Итого			**232**	**15,3**	**7**	**41,4**	**291**	**1,7**
Всего				**55,8**	**56,7**	**160,1**	**1384**	**38,37**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна