Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

9 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	261	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ. (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, соль йодированная)	60	10,3	2,8	2,1	76	1,3
2016	179/32	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ, (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое)	80	2,2	2,7	13,2	86	0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,2	7	5
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	20	3,7	6,9	10,1	118	0,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		6	24	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			370	17,5	12,5	37,5	334	6,4
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	95	0,4	0,4	9	44	3,8
Итого			95	0,4	0,4	9	44	3,8
Обед								
2012	64	БОРЩ ЛЕТНИЙ (С БОТВОЙ СВЕКЛЫ) (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, говядина 1 категории)	150	4,7	5,9	8,6	107	4,5
2008	115	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	130	12,8	13,8	26,1	282	0,7
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ. (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,8	3,1	5	52	5,7
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ. (сок яблочный)	183	0,9	0,2	18,5	79	3,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржаной .)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			578	22,9	23,5	82,2	634	14,6
Полдник								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	117	3,4	2,9	4,7	62	0,8
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое)	70	6,5	6,8	38,7	242	0,1
Итого			187	9,9	9,7	43,4	304	0,9
Ужин								
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	4,7	22,9	153	0,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	2,8	2,1	12,4	81	0,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ. (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			310	8,1	6,9	40,2	257	0,9
Всего				58,8	53	212,3	1573	26,6

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна