Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсепян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

29 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	6,5	3,9	24,3	159	0,6
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	41	4,9	4,6	0,3	62	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,4	2,7	12,3	89	0,6
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сливочное , хлеб пшеничный)	20	1,8	4,6	12,2	97	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,2	58	0
Итого			386	18,4	16	61,3	465	1,4
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ (яблоки)	97	0,4	0,4	9,2	44	3,9
Итого			97	0,4	0,4	9,2	44	3,9
Обед								
2021	95	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,, (вода питьевая, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, свекла, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная, говядина 1 категории)	150	5	7,1	8,5	123	7,7
2021	339	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ,, (говядина 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, хлеб пшеничн формовой , яйца куриные (шт.))	50	10,2	11,5	2,1	153	0,3
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сливочное)	150	3,2	4,3	21,2	137	10,3
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	48	0,4		1,2	7	4,8
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	24	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН (хлеб пшеничный)	15	1,2	0,1	7,6	36	0
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной)	32	2	0,3	13	62	0
Итого			595	22	23,3	59,4	542	23,1
Полдник								
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности)	198	5,7	4,9	7,9	105	1,4
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	15	1,2	0,1	7,4	35	0
Итого			213	6,9	5	15,3	140	1,4
Ужин								
2016	268/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), сыр российский, сметана 15% жирности)	60	11,2	8,1	2	129	0,1
2008	130	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, (крупа пшенная, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	70	1,9	2,5	11,9	78	0
2016	54	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ (кабачки, масло сливочное , мука пшеничная высш сорт, сахар песок)	60	0,7	2,2	7,2	53	4,3
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		5,1	21	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН (хлеб пшеничный)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			355	15	12,9	33,5	315	4,4
Всего				62,7	57,6	178,7	1586	34,2

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна