

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

Ювелян Лариса Владимировна/



МЕНЮ

1 августа 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								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,, (масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт), соль йодированная)	80	6,8	8,1	1,9	108	0,2
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ,, (огурцы грунтовые)	50	0,4	0,1	1,3	7	5
2016	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВОЧ, МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	20	1,3	4,3	8,2	77	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,7	24	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			310	9,3	12,6	21,2	236	5,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	181	0,9	0,2	18,2	79	3,66
Итого			181	0,9	0,2	18,2	79	3,66
Обед								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,, (горох пущеный, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, масло сливочное, соль йодированная)	150	4,1	2,3	16,7	104	5,6
2021	372	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ,, (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт), хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	50	16,9	18	5,8	253	0,9
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ,, (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное)	100	3,7	3,4	23,6	140	0
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ,, (кабачки, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	80	1	4,3	6,2	68	8,9
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,5	22	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			540	26,4	28,1	61,9	607	15,4
Полдник								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	120	3,5	3	4,8	64	0,8
2021	543	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ,, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))	80	7	6,8	43,5	263	0,1
Итого			200	10,5	9,8	48,3	327	0,9
Ужин								
2016	148	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ,, (картофель, капуста белокочанная, кабачки, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, масло сливочное, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная)	120	2	11,2	10	156	7,2
2021	403	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	3,1	2,4	10,8	77	0,5
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	97	0,4	0,4	9,2	44	3,9
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной.)	35	2,2	0,3	14,4	69	0
Итого			402	7,7	14,3	44,4	346	11,6
Всего				54,8	65	194	1595	36,76

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна



МЕНЮ
1 августа 2022 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,, (масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	6,8	9,6	1,9	122	0,2
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ,, (огурцы грунтовые)	50	0,4	0,1	1,3	7	5
2016	3	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВОЧ, МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	30	1,9	4,4	12,3	97	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6,2	30	0
Итого			355	10,2	14,2	28,8	285	5,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	18,2	78	3,6
Итого			180	0,9	0,2	18,2	78	3,6
Обед								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,, (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль йодированная)	200	5,6	2,9	22,5	139	7,4
2021	372	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ,, (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.), хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	60	20,7	21,6	7,7	308	1,2
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ,, (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное)	150	5,5	4,4	35,4	203	0
2016	54	ИКРА КАБАЧКОВАЯ,, (кабачки, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	80	1	4,3	6,1	68	8,7
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	15	1	0,1	6,2	30	0
Итого			685	33,8	33,3	84,7	775	17,3
Полдник								
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	151	4,4	3,8	6	80	1,1
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	90	8,3	7,7	49,8	301	0,2
Итого			241	12,7	11,5	55,8	381	1,3
Ужин								
2016	148	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ,, (кабачки, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, морковь, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная)	160	2,6	10,1	13,8	165	9,8
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	3,4	2,7	13,5	93	0,6
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ.. (хлеб ржаной..)	39	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			479	8,9	13,5	53	382	14,4
Всего				66,5	72,7	240,5	1901	41,8