Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

23 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								
2016г	251	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (крупа манная, масло сливочное , творог 9,0% жирности, сахар песок, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	12,1	8,3	6,4	153	0,1
2016	371	СОУС МОЛОЧНЫЙ ЖИДКИЙ. (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	50	1,3	2,9	3,8	48	0,2
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (масло сливочное , сыр российский, хлеб пшеничный)	20	3,2	6,3	10,1	110	0
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		6	24	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
Итого			**315**	**17,9**	**17,6**	**33,8**	**370**	**0,3**
II Завтрак								
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	90	0,4	0,4	8,5	41	3,6
Итого			**90**	**0,4**	**0,4**	**8,5**	**41**	**3,6**
Обед								
2021	104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,, (вода питьевая, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)	150	1,3	3,1	6,5	60	6,6
2021	357	ОЛАДИ ИЗ ПЕЧЕНИ, (масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное , морковь, мука пшеничная высш.сорт, печень говяжья, яйца куриные (шт.))	110	19	8,6	13,4	227	11,8
2008	141	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ,, (картофель, масло подсолнечное рафинированое)	110	2,1	3,4	17,3	109	8,7
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,2	7	5
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150			5,8	23	0
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	44	2,8	0,4	18,2	88	0
Итого			**614**	**25,6**	**15,5**	**62,4**	**514**	**32,1**
Полдник								
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ						
2021	542	Булочки, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	4,7	2,8	27,8	154	0,1
2021	410	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	129	3,7	3,2	5,1	68	0,9
Итого			**189**	**8,4**	**6**	**32,9**	**222**	**1**
Ужин								
2021	234	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ,, (вода питьевая, крупа овсяная, масло сливочное , сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	150	4,7	7,2	20,3	166	0,4
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ., (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	403	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	3,5	2,9	11,6	87	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**360**	**14,6**	**14,7**	**41,9**	**360**	**1**
Всего				**66,9**	**54,2**	**179,5**	**1507**	**38**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна