Утверждаю

Заведующи
МБДОУ № 275
/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

15 сентября 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								
2008	93	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ. (рыба минтай филе, вода питьевая, масло сливочное , молоко пастер 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, соль йодированная)	70	13,2	5,1	6	122	0,4
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ,, (картофель, масло сливочное)	100	1,9	2	15,8	89	8
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ,, (помидоры свежие)	50	0,6	0,1	1,8	12	5
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. (масло сливочное , сыр российский, хлеб пшеничный)	30	4,8	7,4	14,9	147	0,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
Итого			445	21,8	14,7	53	433	13,5
II Завтрак								
2021	82	ГРУША СВЕЖАЯ,. (груша)	95	0,4	0,3	9,8	45	4,7
Итого			95	0,4	0,3	9,8	45	4,7
Обед								
2016	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ,, (вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло сливочное , морковь, петрушка (зелень), помидоры свежие, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная)	150	1	2,6	6,3	55	3,9
2021	327	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ,, (говядина 1 категории, лук репчатый, масло сливочное , морковь, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)	60	12,8	11,5	2,9	166	1,1
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ,, (макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное)	90	3,3	3,2	21,3	127	0
2021	51	ИКРА БАКЛАЖАННАЯ,, (баклажаны, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лимонная кислота, помидоры свежие)	110	1,8	3,6	6,4	65	5
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,9	24	0
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной)	37	2,4	0,3	15,3	74	0
Итого			597	21,3	21,2	58,1	511	10
Полдник								
2016	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ,, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	5	4	28,6	169	0,2
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	120	3,5	3	4,8	64	0,8
Итого			180	8,5	7	33,4	233	1
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ),, (вода питьевая, крупа рисовая, масло сливочное , сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	150	4,6	5,4	16	132	0,7
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ,, (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2012	85/416	КАКАО С МОЛОКОМ. (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	4,3	3,6	11,5	97	0,7
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			350	14,6	13,6	32,7	313	1,4
Всего				66,6	56,8	187	1535	30,6

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна