Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

16 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								
2021	282	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (вода питьевая, крупа рисовая, масло сливочное , сахар песок, сметана 15% жирности, творог 9,0% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	150	12,8	8,4	16,3	196	0,1
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	50	0,9	2,2	6,5	50	0,1
2021	464	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	2,3	1,8	10,5	68	0,4
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сливочное , хлеб пшеничный)	20	1,5	4,1	9,7	82	0
Итого			370	17,5	16,5	43	396	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	181	0,9	0,2	17,3	75	3,48
Итого			181	0,9	0,2	17,3	75	3,48
Обед								
2021	98	СВЕКОЛЬНИК,, (вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь, свекла, томатная паста, яйца куриные (шт.), говядина 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	150	3	4,1	10,8	95	5,2
2021	328	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное , морковь, томатная паста, соль йодированная)	120	14,6	13,4	13,3	233	6,9
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,2	7	5
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,6	22	0
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной)	39	2,5	0,3	16,1	78	0
Итого			509	20,5	17,8	47	435	17,1
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	120	3,5	3	4,8	63	0,8
2016		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	15	0,4	0,5	11,6	53	0
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ, (яблоки)	80	0,3	0,3	7,6	36	3,2
Итого			215	4,2	3,8	24	152	4
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННАЯ) (вода питьевая, крупа пшенная, масло сливочное , сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	150	3,9	4,4	15,1	117	0,5
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		5,1	21	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			320	5,5	4,5	29,9	184	0,5
Всего				48,6	42,8	161,2	1242	25,68

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна