

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овечья Лариса Владимировна/

МЕНЮ

10 января 2024 г.
Ясли 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	229	.КАША ДРУЖБА,, (вода питьевая, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	150	3,3	3,8	15,5	110	0,4
2021	65	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,, (сыр российский, масло сливочное, хлеб пшеничный)	30	4,2	7,4	12,5	133	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	2,3	1,8	10,7	69	0,4
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	13	1	0,1	6,1	29	0
Итого			343	10,8	13,1	44,8	341	0,9
II Завтрак								
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2021	129	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,, (вода питьевая, картофель, лук репчатый, макаронные изделия высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная, говядина 1 категории)	150	4,8	5,1	10,4	107	3
2008	101/113	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА... (говядина 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	80	12,2	11,2	4	168	0,3
2021	202	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, (вода питьевая, крупа гречневая ядрица, масло сливочное)	110	3,7	3,8	16,6	115	0
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ,, (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	110	1,6	8,2	9,9	118	4,5
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,4	22	1,6
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	38	2,4	0,3	15,7	76	0
Итого			638	24,7	28,6	62	606	9,4
Полдник								
2021	543	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ,, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	5,3	3,8	33	187	0,1
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	160	4,8	0,2	6,4	50	1,61
Итого			220	10,1	4	39,4	237	1,71
Ужин								
2016	268/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ. (СМЕТАННЫМ СОУС), (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, масло сливочное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	70	13,7	5,2	3,7	118	0,2
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ,, (картофель, масло сливочное)	110	2,1	2,8	17,5	104	8,8
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	29	1,2	0,1	2,4	15	1,5
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	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			374	18,2	8,2	36,9	295	10,5
Всего				64,2	54,3	192,9	1526	32,51

ответственный по питанию

Мартиросян Гоар Генриковна