

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овелян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

12 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	189	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ,, (творог 5,0% жирности, морковь, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	10	8,6	10,5	163	1,2
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ № 372. (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,4	1	1,7	21	0
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ. (масло сливочное, хлеб пшеничный)	20	1,5	4,4	9,7	85	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		6,1	25	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			360	12,8	14,1	32,9	317	1,2
II Завтрак								
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	101	0,4	0,4	9,9	48	10,1
Итого			101	0,4	0,4	9,9	48	10,1
Обед								
2021	115	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,, (вода питьевая, картофель, морковь, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сливочное)	150	2,2	2,5	13,1	83	2,8
2021	328	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, морковь, томатная паста)	140	16,5	18,3	15,5	294	8
2021	53	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ, (свекла, соль йодированная)	100	1,2	0,1	6,8	33	3,2
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.)	41	2,6	0,4	16,8	81	0
Итого			581	22,5	21,3	57,6	513	15,6
Полдник								
2021	542	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ,, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	4,9	5,1	31,2	191	0,1
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	150	4,6	0,2	6,2	48	1,54
Итого			210	9,5	5,3	37,4	239	1,64
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННАЯ),, (вода питьевая, крупа манная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	150	4	4,7	17,4	128	0,5
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ., (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	464	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	2,2	1,7	10,5	68	0,4
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			360	12,6	11	37,9	303	0,9
Всего				57,8	52,1	175,7	1420	29,44

ответственный по питанию



Мартирисян Гоар Генриковна