

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
/Овелян Лариса Владимировна/

МЕНЮ
15 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	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,, (яйца куриные (шт.), масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	100	8,6	10,6	2,1	138	0,2
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства).. (икра кабачковая)	40	0,8	3,5	3	46	1,1
2021	65	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,, (сыр российский, масло сливочное, хлеб пшеничный)	30	4	7,2	12,4	131	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		6	24	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный)	16	1,2	0,1	7,6	36	0
Итого			336	14,7	21,4	31,1	375	1,4
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	138	0,7	0,1	14	60	2,8
Итого			138	0,7	0,1	14	60	2,8
Обед								
2021	113	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,, (горох лущеный, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная)	150	5	2,4	18,7	117	5,6
2008	123	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ, (куры потрош. 1 категории, масло сливочное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, чеснок, сметана 15% жирности, морковь, вода питьевая)	100	20,7	23,5	3,5	310	2,1
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ,, (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное)	110	4,1	4	26,3	158	0
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ,, (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	70	0,9	5,1	5,6	72	1,8
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной)	40	2,5	0,3	16,3	78	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,4	22	1,6
Итого			620	33,2	35,3	75,8	757	11,1
Полдник								
2021	544	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ, (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,2	3,6	28,3	163	0
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности)	151	4,4	3,8	6,1	80	1,1
Итого			211	8,6	7,4	34,4	243	1,1
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНАЯ),, (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная)	150	5,6	5,7	19,8	154	0,6
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	101	0,4	0,4	9,9	47	10,1
2021	469	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ,, (молоко пастер. 2,5% жирности)	152	4,3	3,7	7,1	80	0,8
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			423	11,8	9,9	46,5	327	11,5
Всего			69	74,1	201,8	1762	27,9	

ответственный по питанию

Генриковна

Мартирисян Гоар Генриковна