

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
Овечья Лариса Владимировна/**МЕНЮ**
16 января 2024 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 | 140 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневая),, (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная) | 150 | 4 | 3,9 | 12,5 | 101 | 0,5 |
| 2016 | 3 | БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ.МАСЛОМ . (масло сливочное, хлеб пшеничный) | 20 | 1,5 | 4,4 | 9,5 | 84 | 0 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 150 | 0,1 | | 6 | 24 | 0 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный) | 15 | 1,2 | 0,1 | 7,4 | 35 | 0 |
| Итого | | | 335 | 6,8 | 8,4 | 35,4 | 244 | 0,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2021 | 501 | СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный) | 142 | 0,7 | 0,1 | 14,4 | 61 | 2,8 |
| Итого | | | 142 | 0,7 | 0,1 | 14,4 | 61 | 2,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2021 | 104 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,, (капуста белокочанная, вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная) | 150 | 1,5 | 3,4 | 7 | 68 | 8,2 |
| к/к | к/к | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сливочное, яйца куриные (шт.), соль йодированная) | 80 | 16,8 | 7,7 | 5,7 | 175 | 11,2 |
| 2021 | 377 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности) | 110 | 2,2 | 3 | 14,9 | 95 | 7,2 |
| 2021 | 53 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ,, (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная) | 100 | 1,8 | 8,2 | 10,9 | 125 | 5,2 |
| 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 | | | 630 | 24,8 | 22,6 | 60,2 | 563 | 33,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2021 | 582 | ПЕЧЕНЬЕ,, (печенье сахарное.) | 28 | 2,1 | 2,7 | 20,8 | 117 | 0 |
| 2021 | 470 | КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности) | 169 | 4,9 | 4,2 | 6,8 | 90 | 1,2 |
| Итого | | | 197 | 7 | 6,9 | 27,6 | 207 | 1,2 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2021 | 289 | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (со сметаной),, (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сливочное, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 100 | 14,5 | 9,7 | 13,1 | 205 | 0,2 |
| 2021 | 82 | ЯБЛОКИ.. (яблоки) | 101 | 0,4 | 0,4 | 9,9 | 47 | 10,1 |
| 2021 | 464 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности) | 150 | 3,4 | 2,7 | 11,8 | 87 | 0,6 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный) | 16 | 1,2 | 0,1 | 7,6 | 36 | 0 |
| Итого | | | 367 | 19,5 | 12,9 | 42,4 | 375 | 10,9 |
| Всего | | | 58,8 | 50,9 | 180 | 1450 | 48,8 | |

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна