

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

/Овеев Лариса Владимировна/

МЕНЮ

23 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	234	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ,, <small>(вода питьевая, крупа овсяная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)</small>	150	4,7	4,7	18,2	135	0,4
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ,, <small>(вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	150	2,9	2,4	10,2	75	0,5
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ.МАСЛОМ . <small>(масло сливочное, хлеб пшеничный)</small>	30	1,7	4,2	11,5	92	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, <small>(хлеб пшеничный)</small>	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			345	10,4	11,4	47,2	336	0,9
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, <small>(сок яблочный)</small>	142	0,7	0,1	14,4	61	2,8
Итого			142	0,7	0,1	14,4	61	2,8
Обед								
2021	123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ,, <small>(говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	150	6,3	6,6	11,1	129	5,7
2021	356	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ,, <small>(печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, сметана 15% жирности, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт)</small>	50/30	14,4	8,7	1,5	162	10,6
2021	206	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, <small>(вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, масло сливочное)</small>	110	3,3	3	19,5	119	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ,, <small>(капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)</small>	40	1,1	1,4	4	33	8,2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, <small>(хлеб ржаной)</small>	40	2,6	0,4	16,6	80	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	150			5,8	23	1,6
Итого			570	27,7	20,1	58,5	546	26,1
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ,, <small>(печенье сахарное)</small>	29	2,2	2,8	21,6	121	0
2021	470	КЕФИР,, <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	172	5	4,3	6,9	91	1,2
Итого			201	7,2	7,1	28,5	212	1,2
Ужин								
2021	279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА,, <small>(крупа манная, масло сливочное, творог 9,0% жирности, сахар песок, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	110	18,1	12	14	241	0,2
2021	82	ЯБЛОКИ.. <small>(яблоки)</small>	101	0,4	0,4	9,9	47	10,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. <small>(сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)</small>	150	0,1		5,5	23	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			381	20,1	12,5	39,1	357	10,3
Всего				66,1	51,2	187,7	1512	41,3

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна