

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

/Овоян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

24 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	229	КАША ДРУЖБА,, (вода питьевая, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	150	3,4	3,7	15,3	109	0,4
2021	65	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,, (сыр российский, масло сливочное, хлеб пшеничный)	20	4	7,1	12	129	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	2,3	1,8	10,6	69	0,4
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			335	10,8	12,7	45,2	341	0,9
II Завтрак								
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	102	0,4	0,4	10	48	10,2
Итого			102	0,4	0,4	10	48	10,2
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	5,2	10,4	108	3
2021	331	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ,, (говядина 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	11,2	11,2		145	0
2021	202	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, (вода питьевая, крупа гречневая ядрица, масло сливочное)	110	3,4	4,1	15,5	113	0
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ,, (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	40	0,7	3,2	4,6	51	2,1
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,5	22	1,6
Итого			540	22,6	24,1	52,5	518	6,7
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	3,9	32,8	187	0,1
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	151	4,5	0,2	6	47	1,51
Итого			211	9,8	4,1	38,8	234	1,61
Ужин								
2016	268/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ. (СМЕТАННОМ СОУС), (сметана 15% жирности, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	70/30	13,2	5,8	1,9	116	0,2
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ,, (картофель, масло сливочное)	110	2,1	2,1	17,5	99	8,8
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ. (горошек зеленый консервы)	38	1,5	0,1	3,1	19	2
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		5,5	23	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			418	18,4	8,1	37,7	303	11
Всего				62	49,4	184,2	1444	30,41

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна