

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

/Овелян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

30 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	3,8	12	98	0,5
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ . (масло сливочное, хлеб пшеничный)	30	1,9	4,4	12,5	98	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,7	23	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
Итого			345	7,2	8,3	37,7	254	0,5
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	141	0,7	0,1	14,3	61	2,8
Итого			141	0,7	0,1	14,3	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	1,4	3,5	6,9	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)	70	16,2	7,2	5,6	167	10,9
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)	130	2,6	3,4	17,5	111	8,5
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ,, (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	120	2,2	9,8	13,2	150	6,2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	41	2,6	0,4	16,8	81	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,5	22	1,6
Итого			661	25	24,3	65,5	599	35,4
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ,, (печенье сахарное.)	29	2,2	2,9	21,7	122	0
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности)	150	4,4	3,8	6	80	1,1
Итого			179	6,6	6,7	27,7	202	1,1
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)	130	18,9	13,3	17,2	271	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	3,3	2,7	11,3	84	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	16	1,2	0,1	7,6	36	0
Итого			397	23,8	16,5	46	438	10,9
Всего				63,3	55,9	191,2	1554	50,7

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна