

Утверждаю



Заведующий
МБДОУ № 275
Овечья Лариса Владимировна/

МЕНЮ

2 февраля 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	282	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ . (вода питьевая, крупа рисовая, масло сливочное , сахар песок, сметана 15% жирности, творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	150	17,2	11,5	24,9	275	0,4
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ . (масло сливочное , хлеб пшеничный)	30	1,9	4,3	12,6	97	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		6	24	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	10	0,8	0,1	5,1	24	0
Итого			340	20	15,9	48,6	420	0,4
II Завтрак								
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	105	0,4	0,4	10,3	50	10,5
Итого			105	0,4	0,4	10,3	50	10,5
Обед								
2021	95	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,, (вода питьевая, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, свекла, сметана 15% жирности, томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	150	1,7	3,4	9,4	78	7,7
2021	327	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ,, (говядина 1 категории, лук репчатый, масло сливочное , мука пшеничная высш сорт, томатная паста)	60	15,5	14,9	3	209	1
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности)	120	2,3	3,7	16,2	108	7,9
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ,, (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	90	1	4,5	6,3	70	2,2
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	169	0,8	0,2	17,1	73	3,4
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	40	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			629	23,8	27	68,2	616	22,2
Полдник								
2021	544	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ.. (мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,5	3,8	29,4	171	0
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности)	151	4,4	3,8	6,1	80	1,1
Итого			211	8,9	7,6	35,5	251	1,1
Ужин								
2021	139	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,, (вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное , сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	4,3	15	117	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	21	1,6	0,1	10,2	48	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ., (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	2,8	2,3	10,1	74	0,5
Итого			361	13,6	11,2	35,6	300	1,1
Всего				66,7	62,1	198,2	1637	35,3

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна