

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

/Овелян Лариса Владимировна/



МЕНЮ

6 февраля 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,, (вода питьевая, крупа овсяная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная) | 150 | 4,7 | 4,7 | 18,2 | 135 | 0,4 |
| 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 |
| 2016 | 3 | БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ . (масло сливочное, хлеб пшеничный) | 30 | 1,7 | 4,4 | 11,3 | 92 | 0 |
| 2016 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный) | 15 | 1,2 | 0,1 | 7,4 | 35 | 0 |
| Итого | | | 345 | 10,4 | 11,5 | 47 | 336 | 0,9 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2021 | 501 | СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный) | 150 | 0,7 | 0,1 | 15,1 | 64 | 3 |
| Итого | | | 150 | 0,7 | 0,1 | 15,1 | 64 | 3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2021 | 123 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ,, (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, яйца куриные (шт.), соль йодированная) | 150 | 6,2 | 6,6 | 11,1 | 128 | 5,7 |
| 2021 | 356 | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ,, (печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная) | 70/30 | 17 | 9,8 | 1,7 | 187 | 12,6 |
| 2021 | 206 | КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, (вода питьевая, крупа пшеничная, масло сливочное) | 120 | 3,6 | 3,8 | 22,1 | 137 | 0 |
| 2021 | 380 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ,, (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок) | 80 | 2 | 1,4 | 7,1 | 49 | 16,5 |
| 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 | | | 5,8 | 23 | 1,6 |
| Итого | | | 640 | 31,3 | 21,9 | 64,1 | 602 | 36,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2021 | 582 | ПЕЧЕНЬЕ,, (печенье сахарное.) | 26 | 2 | 2,5 | 19,3 | 108 | 0 |
| 2021 | 470 | КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности) | 181 | 5,3 | 4,5 | 7,3 | 96 | 1,3 |
| Итого | | | 207 | 7,3 | 7 | 26,6 | 204 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2021 | 279 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА,, (крупа манная, масло сливочное, творог 9,0% жирности, сахар песок, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная) | 100 | 17,1 | 11,5 | 12,6 | 225 | 0,2 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный) | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,3 | 34 | 0 |
| 2021 | 82 | ЯБЛОКИ.. (яблоки) | 101 | 0,4 | 0,4 | 9,9 | 48 | 10,1 |
| 2016 | 411/88 | ЧАЙ С САХАРОМ. (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый) | 150 | 0,1 | | 6 | 24 | 0 |
| Итого | | | 366 | 18,7 | 12 | 35,8 | 331 | 10,3 |
| Всего | | | | 68,4 | 52,5 | 188,6 | 1537 | 51,9 |

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна