

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275

/Овелян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

9 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	189	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ,, <small>(творог 5,0% жирности, морковь, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	150	10	8,6	10,5	163	1,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	21	1,6	0,1	10,2	48	0
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ.МАСЛОМ. <small>(масло сливочное, хлеб пшеничный)</small>	20	1,5	4,4	9,7	85	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	150	0,1		6,1	25	0
Итого			341	13,2	13,1	36,5	321	1,2
II Завтрак								
2021	82	ЯБЛОКИ.. <small>(яблоки)</small>	101	0,4	0,4	9,9	48	10,1
Итого			101	0,4	0,4	9,9	48	10,1
Обед								
2021	115	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,, <small>(вода питьевая, картофель, морковь, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сливочное)</small>	150	2,2	2,5	13,1	83	2,8
2021	328	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, морковь, томатная паста)</small>	130	15,3	16,6	14,3	268	7,4
2021	53	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ, <small>(свекла, соль йодированная)</small>	80	1	0,1	5,4	26	2,6
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			5,4	22	1,6
Итого			550	21,1	19,6	54,8	479	14,4
Полдник								
2021	542	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ,, <small>(дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	60	4,9	5,1	31,2	191	0,1
2016	420	КЕФИР. <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	152	4,7	0,2	6,2	48	1,55
Итого			212	9,6	5,3	37,4	239	1,65
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННАЯ),, <small>(вода питьевая, крупа манная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)</small>	150	4,4	4,7	17,6	131	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ., <small>(яйца куриные (шт.))</small>	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	464	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, <small>(вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	150	3,4	2,7	12,3	89	0,6
Итого			360	14,2	12	39,9	327	1,2
Всего				58,5	50,4	178,5	1414	28,55

ответственный по питанию

Мартиросян Гоар Генриковна