

Утверждаю



Заведующий
МБДОУ № 275
/Овсиян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

5 марта 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,, <small>(вода питьевая, крупа овсяная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная)</small>	150	3,2	3,9	10,6	91	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, <small>(хлеб пшеничный)</small>	15	1,2	0,1	7,5	35	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ,, <small>(вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности)</small>	150	2,8	2,4	10	74	0,5
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ, <small>(масло сливочное, хлеб пшеничный)</small>	30	1,8	4,3	11,8	93	0
Итого			345	9	10,7	39,9	293	0,9
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, <small>(сок яблочный)</small>	129	0,6	0,1	13	55	2,6
Итого			129	0,6	0,1	13	55	2,6
Обед								
2021	123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ,, <small>(говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	150	6,3	6,3	11,1	128	5,7
2021	356	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ,, <small>(печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)</small>	50/30	16,9	9,9	1,6	188	12,6
2021	206	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, <small>(вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, масло сливочное)</small>	110	3,6	3,4	21,2	130	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ,, <small>(капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт, сахар песок)</small>	60	1,6	1,1	5,2	37	12,3
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, <small>(хлеб ржаной)</small>	41	2,6	0,4	17	82	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	150			5,7	23	1,6
Итого			591	31	21,1	61,8	588	32,2
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ,, <small>(печенье сахарное)</small>	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2021	470	КЕФИР,, <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	181	5,2	4,5	7,2	96	1,3
Итого			211	7,5	7,4	29,5	221	1,3
Ужин								
2021	279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА,, <small>(крупа манная, масло сливочное, творог 9,0% жирности, сахар песок, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	80	13,5	8,7	10,4	177	0,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	14	0,8	0,1	5,3	25	0
2021	82	ЯБЛОКИ,, <small>(яблоки)</small>	105	0,4	0,4	10,3	49	10,5
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ, <small>(сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)</small>	150	0,1		6	24	0
Итого			349	14,8	9,2	32	275	10,7
Всего				62,9	48,5	176,2	1432	47,7

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна