

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275  
Ювеян Лариса Владимировна



# МЕНЮ

14 марта 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 |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 2016              | 261           | <b>РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ,,</b><br>(лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, рыба минтай филе, соль йодированная)  | 70    | 12,3              | 3,2     | 2,6         | 89                            | 1,6           |
| 2021              | 206           | <b>КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ,,</b><br>(вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, масло сливочное)  | 100   | 3                 | 2,7     | 17,8        | 108                           | 0             |
| 2016              | 341           | <b>ПЮРЕ МОРКОВНОЕ,,</b><br>(морковь, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности)   | 40    | 0,8               | 0,2     | 3,9         | 21                            | 0,7           |
| 2016              |               | <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,</b><br>(хлеб пшеничный)   | 15    | 0,8               | 0,1     | 4,9         | 23                            | 0             |
| 2016              | 3             | <b>БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ. МАСЛОМ .</b><br>(масло сливочное, хлеб пшеничный)  | 20    | 1,5               | 4,4     | 9,7         | 85                            | 0             |
| 2021              | 457           | <b>ЧАЙ С САХАРОМ,,</b><br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)  | 150   | 0,1               |         | 5,9         | 24                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |  | 395   | 18,5              | 10,6    | 44,8        | 350                           | 2,3           |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 2021              | 82            | <b>ЯБЛОКИ..</b><br>(яблоки)  | 106   | 0,4               | 0,4     | 10,4        | 50                            | 10,6          |
| <b>Итого</b>      |               |  | 106   | 0,4               | 0,4     | 10,4        | 50                            | 10,6          |
| <b>Обед</b>       |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 2021              | 86            | <b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рисовая),,</b><br>(вода питьевая, картофель, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, говядина 1 категории, соль йодированная)           | 150   | 4,5               | 4,7     | 10,2        | 102                           | 3,9           |
| 2021              | 339           | <b>КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ,,</b><br>(говядина 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, хлеб пшеничный, яйца куриные (шт.), молоко пастер 2,5% жирности) | 70    | 13,1              | 12,2    | 13          | 215                           | 0,5           |
| 2021              | 152           | <b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ,,</b><br>(картофель, масло сливочное)   | 110   | 2,1               | 3       | 17,4        | 106                           | 8,8           |
| 2021              | 53            | <b>ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ,,</b><br>(свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)  | 100   | 1,2               | 6,9     | 8,2         | 100                           | 3,6           |
| 2021              | 574           | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ,,</b><br>(хлеб ржаной.)   | 41    | 2,6               | 0,4     | 17,1        | 82                            | 0             |
| 2021              | 495           | <b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,,</b><br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)   | 150   |                   |         | 5,3         | 22                            | 1,6           |
| <b>Итого</b>      |               |  | 621   | 23,5              | 27,2    | 71,2        | 627                           | 18,4          |
| <b>Полдник</b>    |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 2021              | 581           | <b>ПРЯНИКИ,,</b><br>(пряники)  | 30    | 1,7               | 1,4     | 22,2        | 108                           | 0             |
| 2021              | 470           | <b>КЕФИР,,</b><br>(кефир 2,5 % жирности)   | 180   | 5,2               | 4,5     | 7,2         | 96                            | 1,3           |
| <b>Итого</b>      |               |  | 210   | 6,9               | 5,9     | 29,4        | 204                           | 1,3           |
| <b>Ужин</b>       |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 2021              | 140           | <b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ),,</b><br>(вода питьевая, крупа гречневая ядрица, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная)                                    | 150   | 4,5               | 4,3     | 15          | 119                           | 0,5           |
| 2021              | 573           | <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,,</b><br>(хлеб пшеничный)  | 16    | 1,2               | 0,1     | 7,8         | 37                            | 0             |
| 2021              | 267           | <b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ,,</b><br>(яйца куриные (шт.))  | 40    | 4,9               | 4,5     | 0,3         | 61                            | 0             |
| 2021              | 464           | <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,,</b><br>(вода питьевая, кофеинный напиток, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности)  | 150   | 2,3               | 1,8     | 10,6        | 69                            | 0,4           |
| <b>Итого</b>      |               |  | 356   | 12,9              | 10,7    | 33,7        | 286                           | 0,9           |
| <b>Всего</b>      |               |  |       | 62,2              | 54,8    | 189,5       | 1517                          | 33,5          |

ответственный по питанию

*Генриковна*

Мартirosян Гоар Генриковна