

Утверждаю



Заведующий  
МБДОУ № 275  
Ювель Лариса Владимировна

# МЕНЮ

19 марта 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
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	3,6	4,1	12,6	104	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, <small>(хлеб пшеничный)</small>	16	1,2	0,1	7,6	36	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	1,7	4,4	11,5	93	0
<b>Итого</b>			346	9,3	11	41,7	307	0,9
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, <small>(сок яблочный)</small>	123	0,6	0,1	12,4	53	2,5
<b>Итого</b>			123	0,6	0,1	12,4	53	2,5
<b>Обед</b>								
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	6,6	11,1	129	5,6
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	10,1	1,7	190	12,5
2021	206	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, <small>(вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, масло сливочное.)</small>	110	3,6	3,1	21,3	128	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ,, <small>(капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)</small>	60	1,5	1,2	5,4	39	12,4
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, <small>(хлеб ржаной.)</small>	39	2,5	0,3	16,2	78	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	150			5,6	23	1,6
<b>Итого</b>			589	30,8	21,3	61,3	587	32,1
<b>Полдник</b>								
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	5,3	4,5	7,2	96	1,3
<b>Итого</b>			211	7,6	7,4	29,5	221	1,3
<b>Ужин</b>								
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	13,1	9,4	9,2	178	0,1
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	15	0,9	0,1	5,5	26	0
2021	82	ЯБЛОКИ,, <small>(яблоки)</small>	104	0,4	0,4	10,2	49	10,4
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. <small>(сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)</small>	150	0,1		5,7	23	0
<b>Итого</b>			349	14,5	9,9	30,6	276	10,5
<b>Всего</b>				62,8	49,7	175,5	1444	47,3

ответственный по питанию

*Генриковна*

Мартиросян Гоар Генриковна