



Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
Лариса Владимировна

МЕНЮ

20 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	229	КАША ДРУЖБА,, <small>(вода питьевая, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)</small>	150	3,4	3,7	15,3	109	0,4
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	15	1,2	0,1	7,4	35	0
2021	65	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,, <small>(сыр российский, масло сливочное, хлеб пшеничный)</small>	30	4	7,3	12,2	131	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК, <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)</small>	150	2,3	1,8	10,3	67	0,4
Итого			345	10,9	12,9	45,2	342	0,9
II Завтрак								
2021	82	ЯБЛОКИ,, <small>(яблоки)</small>	105	0,4	0,4	10,3	49	10,5
Итого			105	0,4	0,4	10,3	49	10,5
Обед								
2021	129	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,, <small>(вода питьевая, картофель, лук репчатый, макаронные изделия высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная, говядина 1 категории)</small>	150	4,7	5,3	10,3	109	3
2021	331	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ,, <small>(говядина 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	50	10,4	10,3		133	0
2021	202	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, <small>(вода питьевая, крупа гречневая ядрица, масло сливочное)</small>	110	3,4	4,2	15,4	114	0
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ,, <small>(свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)</small>	40	1,1	3,1	6,6	58	2,9
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, <small>(хлеб ржаной)</small>	40	2,5	0,3	16,3	79	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	150			5,6	23	1,6
Итого			540	22,1	23,2	54,2	516	7,5
Полдник								
2021	543	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ,, <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	5,4	3,9	32,9	188	0,1
2016	420	КЕФИР, <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	151	4,5	0,2	6	47	1,51
Итого			211	9,9	4,1	38,9	235	1,61
Ужин								
2016	268/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ. (СМЕТАННОМ СОУС), <small>(сметана 15% жирности, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))</small>	80/30	13,8	6,4	1,8	124	0,2
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ,, <small>(картофель, масло сливочное)</small>	150	2,9	5,3	23,8	155	12
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ, <small>(сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)</small>	150	0,1		5,8	24	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	20	1,8	0,2	12,2	58	0
Итого			430	18,6	11,9	43,6	361	12,2
Всего				61,9	52,5	192,2	1503	32,71

ответственный по питанию Генриковна

Мартиросян Гоар Генриковна