

Утверждаю



Заведующий
МБДОУ № 275
Ювеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

2 апреля 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	3,6	4	12,3	101	0,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, <small>(хлеб пшеничный)</small>	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ.МАСЛОМ . <small>(масло сливочное, хлеб пшеничный)</small>	30	1,7	4,2	11,4	91	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ,, <small>(вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	150	2,9	2,5	10,1	75	0,5
Итого			345	9,3	10,8	41,1	301	0,9
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, <small>(сок яблочный)</small>	139	0,7	0,1	14	60	2,8
Итого			139	0,7	0,1	14	60	2,8
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>	60/30	18,8	11	1,9	209	14
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>	40	2,5	0,4	16,5	79	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	150			5,7	23	1,6
Итого			600	32,8	22,2	61,6	606	33,6
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>	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			210	7,5	7,4	29,5	220	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>	90	14,2	9,9	9,3	187	0,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	82	ЯБЛОКИ.. <small>(яблоки)</small>	111	0,4	0,4	10,9	52	11,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. <small>(сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)</small>	150	0,1		5,7	23	0
Итого			371	16,2	10,4	35,6	308	11,3
Всего				66,5	50,9	181,8	1495	49,9

ответственный по питанию

Мартирисян Гоар Генриковна