

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

/Овечья Лариса Владимировна/



МЕНЮ

19 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	189	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ,, (творог 5,0% жирности, морковь, масло сливочное, молоко пастер 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	10,2	8,7	9,8	163	1,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ . (масло сливочное, хлеб пшеничный)	20	1,5	3,4	9,7	76	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,1	21	0
Итого			335	13	12,2	32,1	295	1,2
II Завтрак								
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	111	0,4	0,4	10,9	52	11,1
Итого			111	0,4	0,4	10,9	52	11,1
Обед								
2021	115	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,, (вода питьевая, картофель, морковь, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сливочное)	150	2,2	2,5	13,2	83	2,8
2021	328	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, морковь, томатная паста)	140	17,2	19	16,1	305	8,3
2021	53	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ, (свекла, соль йодированная)	80	1	0,1	5,4	26	2,6
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	41	2,6	0,4	16,9	81	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			4,9	19	1,6
Итого			561	23	22	56,5	514	15,3
Полдник								
2021	542	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ,, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	5	5,3	30,5	189	0,1
2016	420	КЕФИР. (кефир 2,5 % жирности)	150	4,6	0,2	6,2	48	1,54
Итого			210	9,6	5,5	36,7	237	1,64
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННАЯ),, (вода питьевая, крупа манная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная)	150	4,4	5,3	16,8	134	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ., (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	464	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	3,4	2,7	11,3	84	0,6
Итого			360	14,2	12,6	38,1	325	1,2
Всего				60,2	52,7	174,3	1423	30,44

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна