

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 275

Юсаян Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

22 апреля 2024 г.  
Ясли 12 часов



| Сборник рецептов  | № 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              | 268           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,,<br>(яйца куриные (шт.), масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)   | 100        | 8,7               | 10,6        | 2,1          | 139                           | 0,2            |
| 2021              | 150           | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства)..<br>( икра кабачковая)   | 40         | 0,8               | 3,5         | 3            | 46                            | 1,1            |
| 2021              | 65            | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,,<br>(хлеб пшеничный, масло сливочное , сыр российский)   | 25/5/9     | 3,9               | 7           | 12,3         | 129                           | 0,1            |
| 2021              | 457           | ЧАЙ С САХАРОМ,,<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)   | 150/6      | 0,1               |             | 6,1          | 25                            | 0              |
| 2021              | 573           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,,<br>(хлеб пшеничный)   | 15         | 1,2               | 0,1         | 7,5          | 35                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>350</b> | <b>14,7</b>       | <b>21,2</b> | <b>31</b>    | <b>374</b>                    | <b>1,4</b>     |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2021              | 501           | СОК ФРУКТОВЫЙ,,<br>(сок яблочный)  | 137        | 0,7               | 0,1         | 13,8         | 59                            | 2,7            |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>137</b> | <b>0,7</b>        | <b>0,1</b>  | <b>13,8</b>  | <b>59</b>                     | <b>2,7</b>     |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2021              | 113           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,,<br>(горох лущеный, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное , вода питьевая, соль йодированная)   | 150        | 4,2               | 2,5         | 16,8         | 107                           | 5,6            |
| 2008              | 123           | ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ,<br>(куры потрош. 1 категории, масло сливочное , лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, чеснок, сметана 15% жирности, морковь, вода питьевая)                                   | 80         | 14,8              | 17          | 2,4          | 222                           | 1,7            |
| 2021              | 256           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ,,<br>(макаронные изделия высш сорт, масло сливочное )   | 90         | 3                 | 3           | 19,4         | 117                           | 0              |
| 2021              | 54            | ИКРА МОРКОВНАЯ,,<br>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)   | 50         | 0,7               | 3,8         | 4            | 53                            | 1,4            |
| 2021              | 574           | ХЛЕБ РЖАНОЙ,,<br>(хлеб ржаной.)  | 39         | 2,5               | 0,3         | 15,9         | 76                            | 0              |
| 2021              | 495           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,,<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)  | 150        |                   |             | 5,6          | 23                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>559</b> | <b>25,2</b>       | <b>26,6</b> | <b>64,1</b>  | <b>598</b>                    | <b>8,7</b>     |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2021              | 544           | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ,<br>(мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное) | 50         | 4,3               | 3,7         | 28,7         | 165                           | 0              |
| 2021              | 470           | КЕФИР ,,<br>(кефир 2,5 % жирности)   | 149        | 4,3               | 3,7         | 6            | 79                            | 1              |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>199</b> | <b>8,6</b>        | <b>7,4</b>  | <b>34,7</b>  | <b>244</b>                    | <b>1</b>       |
| <b>Ужин</b>       |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2021              | 140           | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНАЯ),,<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, масло сливочное , сахар песок, соль йодированная)  | 150        | 5,3               | 5,1         | 18           | 140                           | 0,6            |
| 2021              | 573           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,,<br>(хлеб пшеничный)   | 15         | 1,1               | 0,1         | 7,3          | 34                            | 0              |
| 2021              | 82            | ЯБЛОКИ..<br>(яблоки)   | 109        | 0,4               | 0,4         | 10,7         | 51                            | 10,9           |
| 2021              | 469           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ,,<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)   | 149        | 4,2               | 3,6         | 7            | 78                            | 0,8            |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>423</b> | <b>11</b>         | <b>9,2</b>  | <b>43</b>    | <b>303</b>                    | <b>12,3</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>60,2</b>       | <b>64,5</b> | <b>186,6</b> | <b>1578</b>                   | <b>26,1</b>    |

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна