

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275

/Овечья Лариса Владимировна/



# МЕНЮ

**23 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		
<b>Завтрак</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневая),, (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная)	150	4,3	3,8	14	108	0,5
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ , (хлеб пшеничный, масло сливочное )	25/5	1,8	4,3	12,3	96	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,8	24	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный)	15	1,2	0,1	7,5	35	0
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>7,4</b>	<b>8,2</b>	<b>39,6</b>	<b>263</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	137	0,7	0,1	13,9	59	2,7
<b>Итого</b>			<b>137</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,9</b>	<b>59</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>								
2021	104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,, (капуста белокочанная, вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная)	150	1,5	3,5	6,9	68	8,2
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сливочное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	23,3	10,3	7,7	242	16
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)	110	1,8	2,3	11,4	74	5,5
2021	53	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ, (свекла, соль йодированная)	60	0,7		4,1	20	1,9
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной )	41	2,6	0,4	16,8	81	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,6	23	1,6
<b>Итого</b>			<b>591</b>	<b>29,9</b>	<b>16,5</b>	<b>52,5</b>	<b>508</b>	<b>33,2</b>
<b>Полдник</b>								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ,, (печенье сахарное.)	32	2,4	3,1	23,8	133	0
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности)	171	4,9	4,3	6,8	90	1,2
<b>Итого</b>			<b>203</b>	<b>7,3</b>	<b>7,4</b>	<b>30,6</b>	<b>223</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2021	289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (со сметаной),, (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сливочное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	18,2	11,6	14,1	239	0,2
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ,, (яйца куриные (шт.))	20	2,4	2,2	0,1	31	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2021	82	ЯБЛОКИ.. (яблоки)	111	0,4	0,4	10,9	52	11,1
2021	464	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	2,3	1,8	10,9	69	0,4
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>24,1</b>	<b>16,1</b>	<b>40,9</b>	<b>414</b>	<b>11,7</b>
<b>Всего</b>				<b>69,4</b>	<b>48,3</b>	<b>177,5</b>	<b>1467</b>	<b>49,3</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна