

Утверждаю



Заведующий
МБДОУ № 275
Лариса Владимировна/

МЕНЮ

28 марта 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2016	261	РЫБА; ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ,, (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, рыба минтай филе, соль йодированная)	80	12,9	3,4	2,8	94	1,7
2021	206	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, (вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, масло сливочное)	100	3	2,5	17,7	106	0
2016	341	ПЮРЕ МОРКОВНОЕ,, (морковь, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности)	40	0,8	0,2	3,7	21	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный)	15	0,8	0,1	4,9	23	0
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ , (масло сливочное , хлеб пшеничный)	20	1,5	4,2	9,7	83	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,9	24	0
Итого			405	19,1	10,4	44,7	351	2,4
II Завтрак								
2021	82	ЯБЛОКИ,, (яблоки)	105	0,4	0,4	10,3	50	10,5
Итого			105	0,4	0,4	10,3	50	10,5
Обед								
2021	86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рисовая),, (вода питьевая, картофель, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, говядина 1 категории, соль йодированная)	150	4,6	4,8	10,2	103	3,9
2021	339	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ,, (говядина 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, хлеб пшеничный, яйца куриные (шт.), молоко пастер 2,5% жирности)	70	13,6	12,8	13,6	223	0,5
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ,, (картофель, масло сливочное)	110	2,1	3,1	17,4	107	8,8
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ,, (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	40	0,6	2,7	3,1	39	1,4
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной)	39	2,5	0,3	16,2	78	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,4	22	1,6
Итого			559	23,4	23,7	65,9	572	16,2
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ,, (пряники)	30	1,8	1,4	22,3	109	0
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
Итого			210	7	5,9	29,5	205	1,3
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ),, (вода питьевая, крупа гречневая ядрица, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная)	150	5	4,1	16,8	124	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	16	1,2	0,1	7,7	36	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	2,3	1,8	10,2	67	0,4
Итого			356	13,4	10,5	35	288	0,9
Всего				63,3	50,9	185,4	1466	31,3

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна