

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №75

/Васильева Е.А./

МЕНЮ

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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5	6,2	26,3	189	0,4
	ТК№0 38	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/7/7	0,1		8,5	36	1,1
Итого			379	8,3	10,3	41,8	287	1,5
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	175	0,6	0,6	14,8	66	6
Итого			175	0,6	0,6	14,8	66	6
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	43	0,3		0,7	5	0,8
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к, петрушка (зелень))	150/10/10	4,9	6,1	9,6	104	3,6
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	65	5	5,2	2,7	100	0,33
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,4	4,1	20,9	116	7,2
		НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1	0,1	19,7	81	0,8
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			578	14,8	16,1	67,7	476	12,73
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (грудки кур замороженные, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	160	2,7	4,9	27,1	162	0,6
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5			7	28	0,8
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1	0,1	6,4	31	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	55	7,1	4,4	25,6	170	0
Итого			386	10,8	9,4	66,1	391	1,4
Всего				34,5	36,4	190,4	1220	21,63

медсестра

Глобина А.П.