

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №75
/Васильева Е.А./

МЕНЮ

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								
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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5	7,3	18,3	158	0,4
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
Итого			365	12	14,6	40,9	327	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок фруктовый с 4 месяцев)	157			18,1	72	0
Итого			157			18,1	72	0
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,7	5,8	6,7	76	3,8
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/10/5	4	6,8	8,5	108	5,4
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	60	8,1	4	5,1	90	0,2
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	1,8	1,4	6,7	53	5,1
		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)	25	1,6	0,2	10,6	52	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			580	17,3	18,7	52,3	446	15,3
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, творог 5% жирности)	100	16,3	8	16,5	208	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,4	3	7,4	75	0,81
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	99	0,8	0,2	7,5	38	15,2
		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	2,8	3,6	14,9	94	0
Итого			369	24,3	14,8	46,3	415	16,01
Всего				53,6	48,1	157,6	1260	32,31

медсестра

Глобина А.П.