

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №75  
/Васильева Е.А./

## МЕНЮ

## Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	30	5	5	10,6	109	0,1
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	2,6	2,5	18,5	128	0,6
		ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,2	1,8	13,6	77	1,7
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>10,8</b>	<b>9,3</b>	<b>42,7</b>	<b>314</b>	<b>2,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	240	0,6	0,5	15,5	71	3
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	3,6	1,9	57	0,16
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	165/15	7,2	8	22,4	169	8,1
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная)	230	19,6	20,7	54,7	428	18,8
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	25	0,3	0,9	1,3	17	0
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,3		5,8	85	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,6	0,2	10,6	52	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>29,9</b>	<b>33,4</b>	<b>96,7</b>	<b>808</b>	<b>27,06</b>
<b>Полдник</b>								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	52	0,6	0,1	1,9	12	5
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	145	6,9	16,1	25,3	273	0,1
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	160	0,1		7,1	29	0,9
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	15	1	0,1	6,4	31	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное, творог 5% жирности)	115	13,5	16,7	31	330	0
<b>Итого</b>			<b>487</b>	<b>22,1</b>	<b>33</b>	<b>71,7</b>	<b>675</b>	<b>6</b>
<b>Всего</b>				<b>63,4</b>	<b>76,2</b>	<b>226,6</b>	<b>1868</b>	<b>38,46</b>

медсестра

Глобина А.П.