

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 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 30 | 5,1 | 5,2 | 10,6 | 111 | 0,1 |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 155 | 4,4 | 6,1 | 22,4 | 162 | 0,4 |
| | | 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 |
| Итого | | | 365 | 12,7 | 13,1 | 46,6 | 350 | 2,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок фруктовый с 4 месяцев) | 154 | | | 17,7 | 71 | 0 |
| Итого | | | 154 | | | 17,7 | 71 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые) | 48 | 0,3 | | 1 | 6 | 1,6 |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, грудки кур замороженные, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень)) | 150/10/5 | 1,8 | 2,4 | 16,4 | 85 | 6,2 |
| 2012 | 34 | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная) | 60 | 12,9 | 7 | 2,4 | 131 | 9,9 |
| 2012 | 344 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 160 | 2,8 | 7,1 | 19,3 | 151 | 10,3 |
| | | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая) | 155 | | | 15,5 | 59 | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 31 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | 0 |
| Итого | | | 639 | 21 | 17,3 | 75,5 | 535 | 28 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, творог 5% жирности) | 85 | 13,9 | 6,8 | 12,6 | 171 | 0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 149 | 4,4 | 3 | 7,3 | 74 | 0,8 |
| | | МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 15,2 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное) | 55 | 4 | 6,5 | 26,4 | 165 | 0 |
| Итого | | | 389 | 23,1 | 16,5 | 53,8 | 448 | 16 |
| Всего | | | | 56,8 | 46,9 | 193,6 | 1404 | 46,2 |

Медсестра

Глобина А.П.