

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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	30	5,1	5,2	10,6	112	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,8	6,1	20,9	154	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	12,1	13,1	45,1	343	2,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок фруктовый с 4 месяцев)	154			17,7	71	0
Итого			154			17,7	71	0
Обед								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	42	0,4	0,1	1,5	10	4
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, грудки кур замороженные, петрушка (зелень))	150/10/1	1,7	1,7	14,9	73	4,7
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	160	21,3	9,9	17,9	257	15,1
	ТК№0 27	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,5	0,2	18,3	77	59,76
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	16	1	0,1	6,4	31	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	16	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			545	26	12,5	66,7	487	83,56
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	7,3	3	1,4	61	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	105	2,2	4	21,6	113	7,6
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,1	0,1	18,1	75	1,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	45	1,9	4,4	23,3	159	0,1
Итого			365	12,5	11,6	70,8	439	9,5
Всего				50,6	37,2	200,3	1340	95,26

медсестра

Глобина А.П.