

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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b> (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	35	1	1,8	2,1	28	1,6
2008	214	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b> (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100	10,5	14,2	2	95	0,17
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	185	3,9	3,3	16,1	110	0,62
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>18,6</b>	<b>23,4</b>	<b>27,2</b>	<b>295</b>	<b>2,39</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b> (груша)	150	0,6	0,5	15,5	71	3
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК</b> (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	45	0,4		3,6	37	1,25
2012	76	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	150/10/5	4,6	7,4	13,7	132	4,1
2012	305	<b>КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ</b> (грудки кур замороженные, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная)	65	2,2	2,4	10,3	71	0,1
2012	324	<b>ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	115	1,8	4,1	12,3	93	5,1
		<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА</b> (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,3		5,8	85	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
		<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>11,4</b>	<b>14,5</b>	<b>59,8</b>	<b>488</b>	<b>10,55</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b> (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	63	0
2008	129	<b>ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b> (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	170	3,7	1,6	12,5	85	7,2
		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,7	0,2	10,6	51	0
		<b>ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ</b> (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	4,2	5,4	22,4	152	0
2012	392	<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/10	0,1		6,8	28	0,1
		<b>ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ</b> (йогурт 2,5% жирности)	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
<b>Итого</b>			<b>526</b>	<b>17,4</b>	<b>14,2</b>	<b>57,1</b>	<b>436</b>	<b>7,6</b>
<b>Всего</b>				<b>48</b>	<b>52,6</b>	<b>159,6</b>	<b>1290</b>	<b>23,54</b>