

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	35	1,7	2,6	19,4	83	2,21
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 САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185			8,4	34	0,96
Итого			375	5,5	8,7	48,7	271	3,57
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок фруктовый с 4 месяцев)	150			17,3	69	0
Итого			150			17,3	69	0
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	45	0,7	2,7	3,7	43	0,12
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	150/10/5	4,6	7,7	11,1	125	4
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (грудки кур замороженные, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	65	1,9	5	2,3	61	0,1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,4	4,6	28,1	171	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,1	0,1	18,1	74	0,6
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	29	1,7	0,2	10,7	52	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			589	14,5	20,8	81,7	565	4,82
Полдник								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	37	0,3		1	6	1,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	14,1	15,8	18,8	249	6,8
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,3		20,8	85	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	55	4,1	7,7	26,8	177	0
Итого			377	19,8	23,6	73,8	548	8,4
Всего				39,8	53,1	221,5	1453	16,79

медсестра

Глобина А.П.