

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №75

Васильева Е.А./

## МЕНЮ

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5	7,3	18,3	128	0,4
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>11</b>	<b>13,8</b>	<b>38</b>	<b>274</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
		БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	40	0,3		0,7	5	0,8
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/10/5	4	7	8,5	112	5,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	60	11	0,4		139	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,3	1	1,2	15	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,5	4,4	23,8	126	8,3
	ТК №0 38	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	158	0,1		7,1	29	0,9
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,3	0,1	8,5	41	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>598</b>	<b>20,6</b>	<b>13,4</b>	<b>57,5</b>	<b>506</b>	<b>15,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	170	13,3	15,6	12	237	17,2
		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. микроэлементами)	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	2,4	6,2	24,9	138	5,25
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>19,6</b>	<b>24,5</b>	<b>65,9</b>	<b>537</b>	<b>23,35</b>
<b>Всего</b>				<b>52,7</b>	<b>52,2</b>	<b>182,4</b>	<b>1413</b>	<b>44,05</b>