



Утверждаю

Заведующий  
МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР  
Шаповалова О.Н./

**МЕНЮ**  
22 апреля 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	6	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	200	5,79	5,84	22,60	166,44	0,36
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	150	0,04	0,00	9,77	39,23	0,01
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)</small>	18	1,33	0,52	9,14	46,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>374</b>	<b>7,19</b>	<b>10,94</b>	<b>41,55</b>	<b>293,81</b>	<b>0,37</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ <small>(пюре яблочное)</small>	100	0,60	0,20	19,00	82,00	1,60
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,20</b>	<b>19,00</b>	<b>82,00</b>	<b>1,60</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ <small>(картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категория, лук репчатый, морковь пассированная, картофельный лист)</small>	150/10	5,80	4,02	12,66	109,91	3,17
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ <small>(мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	30	0,37	0,84	1,68	18,30	0,01
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ <small>(говядина блк, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш. сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)</small>	100	19,12	18,50	34,99	382,96	0,45
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	23	1,54	0,21	9,89	47,59	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, вода питьевая, смородина черная, сахар песок, лимонная кислота)</small>	150	0,16	0,14	17,17	71,56	4,66
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>26,99</b>	<b>23,71</b>	<b>76,39</b>	<b>630,32</b>	<b>8,29</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности)</small>	109	3,22	3,55	5,22	66,61	0,60
<b>Итого</b>			<b>109</b>	<b>3,22</b>	<b>3,55</b>	<b>5,22</b>	<b>66,61</b>	<b>0,60</b>
<b>Ужин</b>								
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ <small>(капуста белокочанная, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)</small>	140	3,17	3,43	13,88	100,99	29,27
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) <small>(говядина блк, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)</small>	60/30	9,03	9,88	6,46	151,05	1,90
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)</small>	150/5	0,05	0,00	9,81	39,67	0,22
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)</small>	18	1,33	0,52	9,14	46,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>13,58</b>	<b>13,83</b>	<b>39,29</b>	<b>338,29</b>	<b>31,39</b>
<b>Всего</b>				<b>51,58</b>	<b>52,23</b>	<b>181,45</b>	<b>1 411,03</b>	<b>42,25</b>

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.