



Утверждаю

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

МЕНЮ
26 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		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3.2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,04	6,56	26,54	190,18	0,58
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/15	0,00	0,00	10,65	42,57	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			400	8,32	11,56	52,65	348,75	0,58
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,54	45,74	4,01
Итого			100	0,39	0,39	9,54	45,74	4,01
Обед								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле сайра бланширован., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, петрушка (зелень), вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	5,59	2,98	10,69	92,09	4,69
2008	284	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (говядина бл., вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, соль йодированная, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), чеснок)	60/40	10,70	13,90	13,10	219,90	0,71
2008	347	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,90	3,11	16,31	106,05	1,00
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	20	0,29	0,47	1,47	12,47	0,00
2008	437	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (клюква, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,04	15,22	63,35	1,17
2008	КК	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			605	21,90	20,81	71,63	565,25	7,57
Полдник								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3.2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	5,36	4,57	26,99	170,44	0,10
		МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ (молоко топленое)	150	0,00	4,66	0,00	0,00	0,00
Итого			210	5,36	9,23	26,99	170,44	0,10
Ужин								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	8,12	12,85	30,17	269,78	0,04
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150/15/7	0,02	0,00	11,68	47,05	0,30
Итого			322	8,14	12,85	41,85	316,83	0,34
Всего				44,11	54,84	202,66	1 447,01	12,60

Щур
Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.