

Утверждаю



МЕНЮ
16 января 2015 г.
Сад 12 часов

Заведующий
МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР
Шарова О.Н.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
I Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтваская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,37	6,16	22,01	165,76	0,58
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,58	3,71	14,89	108,49	0,57
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
Итого			445	13,48	15,74	67,78	468,85	1,15
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,60	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,60	4,00
Обед								
2012	109	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ (батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами, курица порезанная, категория вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, петрушка (зелень))	200	5,39	4,59	8,61	97,38	1,58
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,20	5,43	21,82	149,50	10,62
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба минтай, филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	11,81	4,27	5,24	107,11	0,75
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,66	0,27	22,18	106,33	80,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			675	24,04	14,96	76,93	552,10	92,95
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Ужин								
2008	265	ПЛОВ (говядина б.к., крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	150	13,56	14,28	30,35	304,22	0,98
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	11,63	46,98	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	17,95	91,70	0,00
Итого			425	16,79	15,36	60,95	450,70	4,00
Всего				59,74	50,96	223,33	1 618,97	103,36

Шур

Жучихина Е.А., Защеринская И.В.