

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./

МЕНЮ

1 июля 2015 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Белок, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,56	7,43	21,43	175,70	0,58
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	150	4,33	4,53	16,08	123,82	0,70
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			386	12,17	17,41	52,97	419,68	1,28
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	100	1,46	0,49	20,44	93,43	4,01
Итого			100	1,46	0,49	20,44	93,43	4,01
Обед								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная говядина I категории, масло сливочное 82,5% жирности)	200/15/5	6,31	7,87	15,23	160,17	6,43
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба минтай филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности)	60	9,82	3,08	8,38	101,03	0,61
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,80	5,51	18,97	137,10	9,22
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,35	0,18	21,03	89,28	3,02
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	36	2,35	0,31	15,07	72,52	0,00
Итого			596	21,63	16,95	78,68	560,10	19,28
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
Итого			150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
Ужин								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	150	8,43	10,75	24,36	229,19	0,06
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,11	0,00	9,90	40,04	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			330	10,79	11,62	49,68	347,83	0,08
Всего				50,25	50,22	208,54	1 505,81	25,70

Жучихина

Жучихина Е.А., Защеринская И.В.