Утверждаю

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

МЕНЮ

3 апреля 2025 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	112	МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,84	5,00	19,97	145,12	0,58
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,97	3,08	12,40	90,27	0,48
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**385**	**10,09**	**13,08**	**47,83**	**351,39**	**1,06**
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,48	45,46	3,99
Итого			**100**	**0,39**	**0,39**	**9,48**	**45,46**	**3,99**
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина 1 категории, соль йодированная, [illegible])	150/15/5	5,23	6,65	7,10	111,90	9,59
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,52	4,31	17,07	117,46	8,30
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, батон нарезной пшен мука высш сорт обог микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, [illegible])	60	11,39	11,95	7,63	195,49	7,66
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,19	0,14	18,33	76,41	1,75
Итого			**535**	**21,65**	**23,36**	**64,97**	**572,65**	**27,30**
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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное стерилиз. 7,8% [illegible])	130/30	29,35	18,90	21,96	382,30	0,47
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/15	0,00	0,00	10,49	41,91	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**355**	**31,60**	**19,77**	**47,87**	**502,81**	**0,47**
Всего				**67,93**	**60,35**	**176,92**	**1 557,08**	**33,87**

Жучихина Е.А.;Защеринская И.В.