

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./

МЕНЮ

5 мая 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,39	6,44	24,66	178,33	0,58
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,13	0,00	9,95	40,30	0,03
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшени мука высш.сорт обог. микроэлементами)	30	1,22	0,46	14,48	66,00	3,56
Итого			380	6,74	6,90	49,09	284,63	4,17
II Завтрак								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	100	0,60	0,20	19,00	82,00	1,60
Итого			100	0,60	0,20	19,00	82,00	1,60
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории)	200/15	5,77	6,62	11,23	128,20	4,38
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
2008	265	ПЛОВ (говядина б.к., крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная, полуфаб. свинина вырезка)	110	9,79	17,71	22,56	212,73	0,72
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь), сушеные абрикосы без косточки (курага), виноград сушеный (изюм))	150	0,38	0,04	17,41	71,92	0,09
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	36	2,35	0,31	15,07	72,52	0,00
Итого			571	18,77	24,74	67,29	493,17	8,19
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,44	4,90	7,20	91,83	0,82
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			170	5,94	6,86	22,08	175,23	0,82
Ужин								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,87	5,81	27,04	176,38	13,24
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	150/5	0,15	0,00	10,01	40,96	0,35
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш.сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			365	6,51	6,71	53,22	300,14	16,59
Всего				38,56	45,41	210,68	1 335,17	31,37

Жучихина Е.А., Защеринская И.В.