

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./

МЕНЮ
11 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) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" <small>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	6,95	7,91	32,84	231,52	0,84
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшен мука высш. сорт обог. микроэлементами)</small>	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)</small>	150/5	0,07	0,00	10,82	43,69	0,20
Итого			385	8,93	12,77	56,55	378,11	1,04
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	86	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			86	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ <small>(картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, лавашовый лист)</small>	150/10	3,69	3,91	11,35	95,27	2,61
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ <small>(капусте Белокочанная, говядина 6/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, полуфабри свиная вырезка)</small>	140	11,74	26,89	13,34	232,02	18,08
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)</small>	150	0,14	0,08	19,01	78,16	1,24
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	26	1,72	0,23	11,02	53,03	0,00
Итого			476	17,29	31,11	54,72	458,48	21,93
Полдник								
		МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ <small>(молоко топленое)</small>	143	0,00	4,43	0,00	0,00	0,00
Итого			143	0,00	4,43	0,00	0,00	0,00
Ужин								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" <small>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, творог 9,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло сливочное несоленое)</small>	90	7,83	4,92	28,26	188,99	0,09
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	160	0,06	0,00	10,78	43,29	0,01
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(бананы)</small>	75	1,09	0,36	15,26	69,74	3,00
Итого			325	8,98	5,28	54,30	302,02	3,10
Всего				35,70	53,69	175,47	1 181,61	28,07

Жучихина Е.А.

Жучихина Е.А., Защеринская И.В.