

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./

МЕНЮ

13 мая 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	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ <small>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	200	4,81	5,59	36,88	217,87	0,56
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	150	2,86	3,01	12,76	90,47	0,48
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшени. мука высш сорт обог. микроэлементами)</small>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			385	9,95	13,60	65,10	424,34	1,04
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(банан)</small>	100	1,46	0,49	20,32	92,89	3,99
Итого			100	1,46	0,49	20,32	92,89	3,99
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ <small>(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, пассированное)</small>	200/10	5,87	8,18	12,45	148,86	8,91
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	3,12	3,99	32,67	178,53	0,00
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>(филе куриное, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	60/50	0,00	4,85	0,00	43,60	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" <small>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	150	0,45	0,03	14,01	58,39	16,14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			635	11,76	17,36	73,97	500,77	25,05
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ БОГАЩЕННЫЙ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
Итого			150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
Ужин								
2010	57	МАННИК С ДЖЕМОМ <small>(крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар 2,5 % жирности, сахар песок, сода, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, джем)</small>	120	7,34	8,80	48,72	302,79	3,47
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
Итого			270	7,44	8,80	58,60	342,69	3,49
Всего				34,81	44,00	224,76	1 445,46	34,62

Жучихина

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.