

Утверждаю

Введующий

МДОУ №1 «Аленушка» ЯМР

Иванова О.Н.

МЕНЮ
16 января 2025
Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность	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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтвская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,03	4,84	16,09	124,67	0,44
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (ябло-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,86	3,01	12,76	90,47	0,48
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			335	9,17	12,85	44,31	331,14	0,92
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,52	45,64	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,52	45,64	4,00
Обед								
2012	109	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ (батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроэлементами, кури потрош. I категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, петрушка (зелень))	150	4,16	3,54	6,25	73,62	1,46
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,50	3,94	17,02	113,86	8,28
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)	60	8,93	3,35	4,06	82,50	0,58
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,49	0,20	16,71	80,02	60,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			515	18,40	11,34	58,88	421,38	70,32
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	265	ПЛОВ (говядина б.к., крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	150	16,87	17,42	25,99	328,29	1,11
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	25	0,20	0,06	0,43	3,25	1,25
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,10	0,00	9,88	39,90	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			355	19,42	18,32	51,72	450,04	2,38
Всего			51,58	46,65	171,20	1 332,90	78,67	

М.П.

Жучихина Е.А., Защеринская И.В.