Утверждаю

Заведующий
МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР
Шаповалова О.Н.

МЕНЮ

17 января 2025

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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	9	2,17	2,76	0,00	34,00	0,07
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,47	4,68	25,84	163,94	0,36
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	140	0,13	0,00	8,72	35,36	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**329**	**9,02**	**8,31**	**49,98**	**311,90**	**0,45**
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								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несолёное, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	150/10	3,82	4,49	11,06	100,03	2,55
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	10,95	17,07	13,90	253,98	17,77
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,20	0,14	15,91	66,74	1,76
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			**475**	**17,29**	**22,01**	**55,71**	**492,14**	**22,08**
Полдник								
		МОЛОКО ТОПЛЕНОЕ (молоко топленое)	150	0,00	4,66	0,00	0,00	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	40	3,16	4,09	17,76	120,26	0,00
Итого			**190**	**3,16**	**8,75**	**17,76**	**120,26**	**0,00**
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	120	0,10	0,00	7,47	30,23	0,02
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	120	6,74	4,77	32,93	201,21	0,00
Итого			**240**	**6,84**	**4,77**	**40,40**	**231,44**	**0,02**
Всего				**36,70**	**44,23**	**173,37**	**1 201,38**	**26,55**

Жучихина Е.А.;Защеринская И.В.