Утверждаю

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

МЕНЮ

21 августа 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) (масло сладко-сливочное несоленое)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00
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)	200	7,42	7,71	37,54	250,24	0,78
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,06	3,14	12,12	90,11	0,48
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш.сорт обог. микронутриентами)	19	1,43	0,55	9,77	49,78	0,00
Итого			**373**	**11,93**	**14,70**	**59,46**	**420,05**	**1,26**
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	74	1,08	0,36	15,11	69,09	2,97
Итого			**74**	**1,08**	**0,36**	**15,11**	**69,09**	**2,97**
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина 1 категории, соль [illegible])	200/15/5	6,69	7,16	9,57	131,84	12,33
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, батон нарезной пшен мука высш.сорт обог микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, [illegible])	50	10,43	9,86	5,96	165,47	7,02
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	4,39	2,92	28,06	156,19	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,18	0,09	16,46	68,28	1,47
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			**565**	**23,35**	**20,25**	**70,65**	**572,77**	**20,82**
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	112	3,14	2,80	5,05	63,29	0,78
Итого			**112**	**3,14**	**2,80**	**5,05**	**63,29**	**0,78**
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное стерилиз. 7,8% жирности)	80/30	16,81	11,93	19,88	257,84	0,33
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/15	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	19	1,43	0,55	9,77	49,78	0,00
Итого			**294**	**18,24**	**12,48**	**39,33**	**346,32**	**0,33**
Всего				**57,74**	**50,59**	**189,60**	**1 471,52**	**26,16**

Жучихина Е.А.;Защеринская И.В.