

МЕНЮ
22 января 2025 г
Ясли 12 часов



Заведующий
МДОУ №15 «Аленушка» ЯМР
Щербакова О.Н.

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Химический состав				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	10	2,36	3,01	0,00	37,09	0,07
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль, йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,60	5,54	20,26	149,84	0,44
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый)	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микроуриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			340	9,31	9,42	45,56	305,43	0,53
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	73	0,28	0,28	6,95	33,30	2,92
Итого			73	0,28	0,28	6,95	33,30	2,92
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, крупа перловая, масло растительное)	200/10/5	4,62	7,64	13,92	145,24	5,49
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (филе куриное, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	40/50	0,00	3,88	0,00	34,88	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,71	3,75	30,12	173,28	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник суш.б, сахар песок, вода питьевая)	150	0,49	0,20	14,77	72,28	60,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроуриентами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			620	12,14	15,78	73,65	497,07	65,49
Полдник								
		НАПИТОК "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ (напиток "снежок" 2,5% жирности)	100	2,62	2,43	10,48	76,63	0,00
Итого			100	2,62	2,43	10,48	76,63	0,00
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	100	8,23	16,42	1,68	187,55	0,14
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150/15/7	0,25	0,06	12,62	51,46	2,49
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микроуриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			302	10,71	17,31	29,72	317,61	2,63
Всего			35,00	45,28	166,36	1 230,04	71,57	

Щербакова О.Н.

Жучихина Е.А. Защеринская И.В.