

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шансвалова О.Н./

МЕНЮ

23 июня 2025 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,42	4,35	0,00	53,62	0,10
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая адрица, вода питьевая, молоко пастер 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,38	6,09	22,92	172,54	0,47
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай пакет, чай черный байховый)	200	0,11	0,00	12,68	51,13	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			445	12,16	11,31	51,02	355,89	0,59
II Завтрак								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (яблоко яблочное)	100	0,60	0,20	19,00	82,00	1,60
Итого			100	0,60	0,20	19,00	82,00	1,60
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, картофель, морковь, лук репчатый)	150/10	8,17	5,66	15,71	146,57	3,46
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,98	5,08	26,45	163,72	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (говядина б.к., батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, полуфабрикат свиная вырезка)	60	10,68	20,66	9,30	155,85	0,00
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (молоко пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	30	0,52	0,48	3,01	19,59	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФЛЮДОВ (яблоко, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,16	0,08	21,93	89,82	1,28
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	36	2,36	0,31	15,14	72,83	0,00
Итого			556	24,87	32,27	91,54	648,38	4,74
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 3,2% жирности)	140	4,14	4,57	6,71	85,63	0,76
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высшего сорта, вафли с фруктово-ягодной начинкой)	21	1,61	2,10	15,94	89,36	0,00
Итого			161	5,75	6,67	22,65	174,99	0,76
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	160	4,06	11,08	23,51	209,24	11,08
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	150/5	0,13	0,00	12,73	51,69	0,30
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	31	0,24	0,03	0,77	4,29	3,06
Итого			406	6,92	12,01	52,94	347,72	15,94
Всего				50,30	62,46	237,15	1 608,98	23,63

Жучихина Е.А.

Жучихина Е.А., Защеринская И.В.