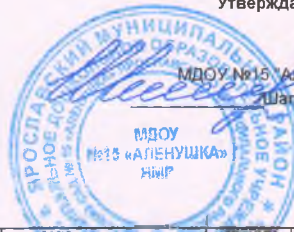


Утверждаю

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

МЕНЮ
23 сентября 2025 г.
Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,57	7,78	20,78	176,33	0,58
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	150	4,39	4,56	16,09	124,28	0,70
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			385	12,24	17,34	52,33	416,61	1,28
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	100	1,46	0,49	20,32	92,89	3,99
Итого			100	1,46	0,49	20,32	92,89	3,99
Обед								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говядина 1 категория, майонез, чеснок, растительное рафинированное масло)	200/15/5	6,37	8,41	15,64	167,15	6,50
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (филе куриное, батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная)	60	2,32	5,32	9,81	96,47	0,21
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,90	4,50	27,60	166,00	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок)	30	0,56	3,06	2,25	38,06	0,62
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,35	0,18	20,40	86,60	2,97
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			625	15,82	21,78	90,54	625,67	10,30
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								
2010	57	МАННИК С ДЖЕМОМ (крупа манная, яйца куриные (шт.), кефир 2,5 % жирности, сахар песок, сода, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, джем)	120	7,34	8,80	48,72	302,79	3,47
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			300	9,69	9,67	74,02	421,29	3,49
Всего				43,41	53,03	243,98	1 641,23	20,11

Жучихина Е.А., Пыжова Н.П.