Утверждаю

Заведующий
Детский сад "Аленушка" ЯМР
Шаповалова О.Н./

МДОУ №15 «АЛЕНУШКА» ЯМР

МЕНЮ
24 января 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	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	5,76	6,71	29,64	202,71	0,59
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен мука высш сорт обог микронутриентами)	60	3,12	1,18	35,14	161,60	8,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный бейховый, вода питьевая, сахар песок)	150/15	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			**375**	**8,88**	**7,89**	**74,46**	**403,01**	**8,59**
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,48	45,46	3,99
Итого			**100**	**0,39**	**0,39**	**9,48**	**45,46**	**3,99**
Обед								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн консервы в масле сайра бланшированн картофель морковь, лук репчатый крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, петрушка (зелень), вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное [illegible])	150	5,48	3,20	10,71	93,65	4,86
2008	347	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, мука пшеничная высш сорт вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	130	2,47	2,64	13,86	90,14	0,85
2008	284	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, соль йодированная [illegible])	60/40	11,12	16,51	13,53	246,92	0,73
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности соль йодированная)	20	0,26	0,51	1,25	12,05	0,00
2008	437	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (клюква, вода питьевая, сахар песок)	150	0,09	0,04	15,16	62,90	1,07
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог, микронутриентами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			**585**	**21,74**	**23,21**	**69,35**	**577,05**	**7,51**
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 [illegible])	50	4,19	5,46	23,68	160,30	0,00
Итого			**200**	**4,19**	**10,12**	**23,68**	**160,30**	**0,00**
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,07	0,00	9,82	39,51	0,01
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия высш сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	7,45	12,70	26,29	250,16	0,04
Итого			**290**	**7,52**	**12,70**	**36,11**	**289,67**	**0,05**
Всего				**42,72**	**54,31**	**213,08**	**1 475,49**	**20,14**

Жучихина Е.А. Защеринская И.В