



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./

МЕНЮ
25 апреля 2024 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	112	МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,82	4,56	20,06	141,55	0,58
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,11	3,18	13,02	94,31	0,48
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	1,26	0,46	18,53	81,78	5,78
Итого			380	9,19	8,20	51,61	317,64	6,84
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	100	1,46	0,49	20,44	93,43	4,01
Итого			100	1,46	0,49	20,44	93,43	4,01
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, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	150/15/5	5,21	7,05	7,48	116,57	9,77
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,33	4,72	23,41	149,91	11,46
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сахар песок, лимонная кислота)	60	11,79	12,10	8,95	203,94	7,66
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	36	2,35	0,31	15,07	72,52	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,35	0,18	21,03	89,28	3,02
Итого			546	23,03	24,36	75,94	632,22	31,91
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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	100	8,52	15,70	1,74	182,46	0,14
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/15	0,00	0,00	10,76	43,00	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			295	10,77	16,57	27,92	304,06	0,14
Всего				48,65	53,37	182,68	1 432,12	43,95

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.