

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./

МЕНЮ

26 мая 2025 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая цен- ность, ккал	
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,53	4,49	0,00	55,44	0,11
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая адыча, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	8,81	7,55	34,49	241,56	0,50
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			395	14,69	12,91	59,79	415,50	0,63
II Завтрак								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (яблоко)	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 тушеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)	150/10	6,04	4,60	12,35	115,07	3,20
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,41	28,16	174,28	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (говядина 1/2, батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, сушеные пангровые, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	9,48	10,09	8,74	163,55	0,00
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	30	0,42	0,94	1,91	20,59	0,01
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,18	0,13	18,11	75,34	1,64
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			565	21,62	21,48	84,11	620,22	4,85
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,43	4,89	7,18	91,67	0,82
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинкой)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			170	5,93	6,85	22,06	175,07	0,82
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,79	10,35	21,97	195,55	10,35
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (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	0,15	0,01	10,04	41,64	0,86
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			365	6,43	11,26	47,94	319,69	12,71
Всего				49,27	52,76	232,90	1 612,48	20,61

Жучихина

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.