

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./

МЕНЮ

26 июня 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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	4	0,02	3,53	0,03	32,04	0,00
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" <small>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	6,99	7,15	35,32	234,66	0,70
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	140	2,67	2,77	12,21	85,39	0,43
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница мука высш сорт обог. микроэлементами)</small>	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			364	11,18	14,03	57,84	404,49	1,13
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(яблоки)</small>	58	0,22	0,22	5,50	26,36	2,31
Итого			58	0,22	0,22	5,50	26,36	2,31
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ <small>(капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина 1 категории, соль йодированная)</small>	200/15/5	5,79	6,09	9,80	118,95	12,91
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ <small>(говяжья печень, батон нарезной пшеница мука высш сорт обог. микроэлементами, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	50	10,19	13,16	6,74	196,53	6,59
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>(макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	110	3,98	2,76	25,42	142,50	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, вода питьевая, клубника, сахар песок, лимонная кислота)</small>	150	0,23	0,15	17,02	69,82	5,64
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	27	1,80	0,24	11,50	55,35	0,00
Итого			557	21,99	22,40	70,48	583,15	25,14
Полдник								
К/К	К/К	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	113	3,16	2,82	5,09	63,78	0,79
Итого			113	3,16	2,82	5,09	63,78	0,79
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА <small>(творог 6,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сушари панировочные, сметана 15% жирности, молоко стерилиз. 7,8% жирности)</small>	120/30	25,53	18,40	23,76	367,85	0,42
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150/15	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница мука высш сорт обог. микроэлементами)</small>	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			335	27,03	18,98	43,72	458,95	0,42
Всего				63,58	58,45	182,63	1 536,73	29,79

Жучихина Е.А. Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.