

Утверждаю



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

МЕНЮ
26 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)	4	0,02	3,67	0,04	33,24	0,00
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)	200	5,45	5,67	28,82	188,99	0,57
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	150/5	0,12	0,00	9,94	40,47	0,23
Итого			389	7,84	10,21	54,22	341,30	0,80
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	87	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			87	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, консервы говядина тушеная, лавровый лист)	150/10	3,13	3,50	11,77	91,04	3,14
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	140	10,13	17,51	12,60	249,37	18,12
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,20	0,14	19,00	79,27	1,83
2008	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,62	0,22	10,36	49,86	0,00
Итого			474	15,08	21,37	53,73	469,54	23,09
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	111	3,11	2,78	5,01	62,79	0,78
Итого			111	3,11	2,78	5,01	62,79	0,78
Ужин								
2008	479	БУЛОЧКА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	70	4,34	3,53	23,53	143,30	0,04
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	160	0,16	0,00	10,00	40,57	0,03
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,48	45,46	3,99
Итого			330	4,89	3,92	43,01	229,33	4,06
Всего				31,42	38,38	165,87	1 145,96	30,73

Жучихина Е.А.

Жучихина Е.А., Пыжова Н.П.