

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР  
Гришанова О.Н./

**МЕНЮ**  
27 января 2023 г.  
Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>I Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3.2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,95	5,14	17,38	131,62	0,44
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,11	0,00	9,91	40,07	0,02
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (креклер батон нарезной пшени мука высшего сорта обог. микроэлементами)	40	1,26	0,46	21,27	94,28	0,10
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>5,32</b>	<b>5,60</b>	<b>48,56</b>	<b>265,97</b>	<b>0,56</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	101	0,39	0,39	9,56	45,85	4,02
<b>Итого</b>			<b>101</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,56</b>	<b>45,85</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категория, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист)	150/15/5	3,31	4,66	4,70	76,31	5,69
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категория, сметана)	50/50	13,73	16,77	4,29	223,04	0,95
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сахар песок, вода питьевая, сушеные абрикосы без косточки (курага), виноград сушеный (изюм), слива сушеная (чернослив))	150	0,55	0,09	20,72	86,83	0,16
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржанно-пшеничный обог. микроэлементами)	36	2,36	0,31	15,14	72,83	0,00
<b>Итого</b>			<b>586</b>	<b>27,35</b>	<b>27,83</b>	<b>78,45</b>	<b>677,01</b>	<b>6,80</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3.2% жирности)	150	4,42	4,88	7,17	91,45	0,82
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ (печенье сахарное мука высшего сорта)	20	1,50	1,96	14,86	83,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5,92</b>	<b>6,84</b>	<b>22,03</b>	<b>174,85</b>	<b>0,82</b>
<b>Ужин</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3.2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,33	4,60	23,41	148,85	11,46
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	150/5	0,16	0,01	10,06	41,77	0,84
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высшего сорта обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>5,98</b>	<b>5,51</b>	<b>49,40</b>	<b>273,12</b>	<b>13,80</b>
<b>Всего</b>				<b>44,96</b>	<b>46,17</b>	<b>208,02</b>	<b>1 436,80</b>	<b>26,00</b>

*Жучихина Е.А.* Жучихина Е.А., Защеринская И.В.