

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		
I Завтрак								
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 (батоны батон нарезной пшени мука высшего сорта обог. микроэлементами)	40	1,26	0,46	21,27	94,28	0,10
Итого			340	5,32	5,60	48,56	265,97	0,56
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	101	0,39	0,39	9,56	45,85	4,02
Итого			101	0,39	0,39	9,56	45,85	4,02
Обед								
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
Итого			586	27,35	27,83	78,45	677,01	6,80
Полдник								
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
Итого			170	5,92	6,84	22,03	174,85	0,82
Ужин								
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
Итого			345	5,98	5,51	49,40	273,12	13,80
Всего				44,96	46,17	208,02	1 436,80	26,00

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