

МЕНЮ
28 апреля 2025 г.
Ясли 12 часов



Утверждаю

Заведующий
МДОУ №15 «Аленушка» ЯМР
Шапалова О.Н./

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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 вареная, 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 БОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроуриентами)	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 (пюре яблочное)	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 пущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)	150/10	6,72	5,18	12,35	123,01	3,20
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,98	5,08	26,43	163,58	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (говядина б/к, батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроуриентами, вода питьевая, сахар пеморокское, 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	0,36	0,57	1,83	15,60	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	150	0,00	0,00	13,31	53,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ (злаб ржано-пшеничный обог. микроуриентами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			555	21,86	21,23	77,60	590,34	3,20
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (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 начинками)	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, ТУШЕННЫЕ 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 соленые)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМСОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	150/5	0,15	0,01	10,04	41,64	0,86
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроуриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			365	6,43	11,26	47,94	319,69	12,71
Всего				49,51	52,45	226,29	1 582,60	18,96

Заведующий
Жучихина Е.А. Защеринская И.В.