Утверждаю

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

МЕНЮ

30 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,18	6,77	22,49	171,87	0,58
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	40	1,34	0,49	22,93	99,38	8,00
Итого			**390**	**6,62**	**7,26**	**55,30**	**311,15**	**8,60**
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 БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории)	200/15	7,40	6,13	15,06	146,30	5,05
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
2008	265	ПЛОВ (говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная, полуфабр свинина вырезка)	120	11,22	19,34	24,45	209,91	0,79
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	150	0,00	0,00	12,11	48,38	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	29	1,90	0,25	12,19	58,64	0,00
Итого			**574**	**21,00**	**25,78**	**64,83**	**471,03**	**8,84**
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	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,85	5,35	27,04	172,06	13,26
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	150/5	0,15	0,01	10,04	41,64	0,86
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	32	2,44	0,94	16,71	85,15	0,00
Итого			**397**	**6,92**	**6,36**	**54,81**	**306,65**	**17,12**
Всего				**41,07**	**46,45**	**216,00**	**1 345,90**	**36,98**

Жучихина Е.А.;Защеринская И.В.