



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Лиц. Ковалова О.Н./

**МЕНЮ**  
22 апреля 2024  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	8,85	6,97	34,15	235,11	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байковый)	180	0,12	0,00	11,72	47,34	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высш сорт обог. микроэлементами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>13,50</b>	<b>12,84</b>	<b>76,75</b>	<b>477,05</b>	<b>0,52</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,52	45,62	4,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,52</b>	<b>45,62</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	200/10	8,75	6,24	15,93	155,20	4,18
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	30	0,41	0,90	1,85	19,86	0,01
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина 5к, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), сулугуни пармезановые, соль йодированная)	160	27,63	18,90	89,08	637,05	0,56
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, смородина черная, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,49	0,28	23,38	101,43	30,26
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>40,26</b>	<b>26,72</b>	<b>149,32</b>	<b>1 005,32</b>	<b>35,01</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,32	5,87	8,61	110,00	0,95
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,32</b>	<b>5,87</b>	<b>8,61</b>	<b>110,00</b>	<b>0,98</b>
<b>Ужин</b>								
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	140	3,28	5,59	14,47	123,33	29,64
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) (говядина 5к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, сахар песок)	80/30	11,59	12,69	8,30	193,98	2,44
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байковый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/5	0,17	0,01	11,75	48,74	0,96
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высш сорт обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>17,67</b>	<b>19,31</b>	<b>52,51</b>	<b>457,75</b>	<b>33,06</b>
<b>Всего</b>				<b>77,14</b>	<b>65,11</b>	<b>296,71</b>	<b>2 095,74</b>	<b>75,57</b>

*Жучихина Е.А.*

Жучихина Е.А., Защеринская И.В.