

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
24 апреля 2024 г.  
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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,56	7,35	20,99	173,26	0,58
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	11,62	46,92	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>10,21</b>	<b>13,22</b>	<b>63,49</b>	<b>414,78</b>	<b>0,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош.: 1 категория, крупа перловая, масло растительное рафинированное)	200/10/5	5,15	8,21	13,91	152,92	5,69
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (филе куриное, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	60/50	0,18	4,61	0,74	45,38	0,72
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	4,37	3,71	27,90	162,63	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,59	0,24	18,11	88,29	72,00
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>670</b>	<b>13,27</b>	<b>17,17</b>	<b>79,74</b>	<b>541,00</b>	<b>78,41</b>
<b>Полдник</b>								
		НАПИТОК "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ (напиток "снежок" 2,5% жирности)	149	3,89	3,60	15,57	113,85	0,00
<b>Итого</b>			<b>149</b>	<b>3,89</b>	<b>3,60</b>	<b>15,57</b>	<b>113,85</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,55	12,42	26,36	234,60	12,42
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/15/7	0,29	0,09	14,77	60,21	2,91
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>447</b>	<b>7,71</b>	<b>13,56</b>	<b>59,87</b>	<b>390,70</b>	<b>18,32</b>
<b>Всего</b>				<b>35,47</b>	<b>47,94</b>	<b>228,18</b>	<b>1 505,92</b>	<b>101,33</b>

*Жучихина*

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.