



Утверждаю
 Заведующий
 МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР
 Шаловалова О.Н./

МЕНЮ
 23 апреля 2024 г.
 Если 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	10	2,41	3,06	0,00	37,78	0,07
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	7,49	7,99	36,72	249,84	0,78
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,11	3,18	13,02	94,31	0,48
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			390	15,26	15,10	65,16	460,53	1,33
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	100	1,46	0,49	20,44	93,43	4,01
Итого			100	1,46	0,49	20,44	93,43	4,01
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говядина 1 категории, масло подсолнечное)	150/10	4,63	5,33	9,88	107,57	6,81
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,33	4,72	23,41	149,91	11,46
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшеница мука высш. сорт обог. микроэлементами, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	8,33	2,96	6,97	88,16	0,52
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,45	0,03	15,15	63,00	16,14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	36	2,35	0,31	15,07	72,52	0,00
Итого			536	19,09	13,35	70,48	481,16	34,93
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
Итого			150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
Ужин								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) (тесто 9,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	13,32	12,60	22,11	257,56	0,13
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,11	0,00	9,90	40,04	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			280	15,68	13,47	47,43	376,20	0,15
Всего				55,69	46,16	210,28	1 496,09	41,47

Шаловалова О.Н.

Жучихина Е.А.; Зацеринская И.В.