

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./

МЕНЮ

2 апреля 2025 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		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,49	4,44	0,00	54,78	0,11
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшеница, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,04	6,61	26,54	190,74	0,58
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница мука высш. сорт обог. микроэлементами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	11,71	47,30	0,02
Итого			455	14,15	12,79	69,09	450,02	0,71
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,61	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,61	4,00
Обед								
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 категории, крупа перловая, масло сливочное)	200/10/5	5,20	8,61	13,98	158,08	5,69
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,48	4,70	34,97	204,30	0,00
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (филе куриное, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	70/50	0,84	7,02	3,84	82,38	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сушой, 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	19,11	91,94	0,00
Итого			710	15,09	20,97	90,01	624,99	77,69
Полдник								
		НАПИТОК "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ (напиток снежок 2,5% жирности)	180	4,71	4,37	18,86	137,93	0,00
Итого			180	4,71	4,37	18,86	137,93	0,00
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	110	9,12	18,21	1,99	208,62	0,17
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
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			342	11,66	19,17	32,18	347,43	3,08
Всего				46,00	57,69	219,65	1 605,98	85,48

Шаповалова О.Н.

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.