

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шоповадеева О.Н./

МЕНЮ

2 июня 2025 г.

Если 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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	5,16	6,40	22,04	166,62	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 пшени мука высш сорт обог. микронутриентами)	40	1,25	0,46	22,29	96,10	8,00	
Итого			390	6,51	6,86	54,21	302,62	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									
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн консервы в масле сайра бланширован., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, петрушка (зелень), вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	5,76	4,87	12,46	116,84	6,27	
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	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)	120	10,83	10,78	23,88	235,93	0,89	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	150	0,00	0,00	11,29	45,15	0,00	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	
Итого			565	19,39	16,02	63,49	477,11	10,16	
Полдник									
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	151	4,45	4,92	7,22	92,15	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			171	5,95	6,88	22,10	175,55	0,82	
Ужин									
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,87	5,38	27,04	172,35	13,24	
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	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	10,03	41,55	0,82	
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	
Итого			395	6,75	6,32	53,51	300,30	17,06	
Всего					39,20	36,28	212,31	1 337,58	38,24

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.