

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./

МЕНЮ
2 июля 2025
Сад 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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,91	6,49	35,05	219,20	0,63	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	190	0,12	0,00	12,05	48,66	0,02	
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	
Итого			455	9,56	12,36	77,98	462,46	0,65	
II Завтрак									
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,52	45,64	4,00	
Итого			100	0,39	0,39	9,52	45,64	4,00	
Обед									
2012	109	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, кури потрош. 1 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, петрушка (зелень))	200	5,34	4,56	8,56	96,68	0,82	
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (консервы говядина тушеная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, морковь)	180	11,96	15,11	20,01	263,76	10,08	
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	37	0,29	0,04	0,62	4,75	1,83	
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вишня, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,15	0,04	26,46	107,56	1,08	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	
Итого			642	20,72	20,15	74,73	564,53	13,81	
Полдник									
		НАПИТОК "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ (напиток "снежок" 2,5% жирности)	177	4,64	4,30	18,57	135,80	0,00	
Итого			177	4,64	4,30	18,57	135,80	0,00	
Ужин									
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное молоко сгущенное стерилиз. 7,8% жирности)	150/30	30,49	22,02	37,26	474,92	0,43	
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/5	0,14	0,00	11,81	48,19	0,38	
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	
Итого			400	33,26	23,04	67,06	614,81	0,81	
Всего					68,57	60,24	247,86	1 823,24	19,27

Жучихина Е.А. Защеринская И.В.