

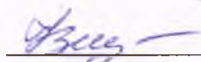
Утверждаю

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

МЕНЮ
5 мая 2025 г.
Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая 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	5,38	6,09	24,21	173,44	0,58
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,14	0,00	11,59	46,88	0,03
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшеница высш. сорт, обога. микроэлементами)	40	1,76	0,66	20,74	94,68	5,05
Итого			420	7,28	6,75	56,54	315,00	5,66
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	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина I категории)	200/15	5,52	6,13	10,93	121,55	4,31
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (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, полуфабрикат свинина вырезка)	140	12,15	21,43	28,05	259,64	0,86
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь), сушеные абрикосы без косточек (курага), виноград сушеный (изюм))	180	0,36	0,04	18,63	76,60	0,09
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный, обога. микроэлементами)	45	2,98	0,40	19,11	91,94	0,00
Итого			640	21,49	28,06	77,74	557,53	8,26
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинкой)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			200	6,56	7,55	23,09	188,16	0,94
Ужин								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	4,63	6,18	32,43	204,38	15,89
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,19	3,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/5	0,16	0,00	11,50	47,08	0,42
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высш. сорт, обога. микроэлементами)	35	2,63	1,02	18,03	91,90	0,00
Итого			430	7,66	7,23	62,71	347,55	19,31
Всего				43,38	49,98	229,59	1 453,85	38,17

 Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.