

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шановалова О.Н./

МЕНЮ

6 мая 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ 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)	4	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,30	6,58	20,61	163,65	0,54
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	170	4,66	4,91	18,42	137,97	0,78
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
Итого			434	14,48	16,32	69,90	486,87	1,32
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ягоды)	100	1,46	0,49	20,38	93,16	4,00
Итого			100	1,46	0,49	20,38	93,16	4,00
Обед								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говядина 1 категории, специи: душистый перец, лавровый лист)	190/15/5	4,89	5,34	15,52	131,62	6,49
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (филе куриное, батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сушеные пангровые, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная)	60	2,29	7,07	9,29	110,08	0,27
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	30	0,35	0,66	1,75	16,24	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, ваниль, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,35	0,14	22,78	95,68	2,83
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	29	1,91	0,25	12,25	58,92	0,00
Итого			659	13,39	18,06	99,29	618,54	9,59
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Ужин								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	190	6,84	7,38	23,97	190,47	0,04
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,13	0,00	11,69	47,23	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			405	9,60	8,40	53,65	329,40	0,06
Всего				43,97	47,77	251,34	1 629,69	16,23

Жучихина Е.А., Защеринская И.В.