

Утверждаю

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



МЕНЮ
7 мая 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ <small>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	200	4,72	5,88	35,35	213,93	0,55
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	160	0,07	0,00	10,67	42,93	0,01
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)</small>	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
Итого			425	9,32	11,75	76,90	451,46	0,56
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(яблоки)</small>	100	0,39	0,39	9,51	45,60	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,60	4,00
Обед								
2012	109	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ <small>(батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами, курица порция I категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, петрушка (зелень))</small>	210	6,64	5,84	8,61	113,66	1,63
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(консервы говядина тушеная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, перец)</small>	180	11,98	15,39	19,98	266,31	10,07
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ <small>(вишня, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)</small>	180	0,15	0,04	24,21	98,52	1,08
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	27	1,77	0,24	11,35	54,59	0,00
Итого			657	21,02	21,57	65,17	540,88	15,78
Полдник								
		НАПИТОК "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ <small>(напиток "снежок" 2,5% жирности)</small>	121	3,15	2,92	12,63	92,36	0,00
Итого			121	3,15	2,92	12,63	92,36	0,00
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ <small>(творог 9,0% жирности, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное стерилиз. 7,8% жирности)</small>	100/30	25,34	19,90	35,26	426,17	0,37
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)</small>	180/5	0,08	0,00	10,72	43,46	0,27
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)</small>	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			350	28,05	20,92	63,97	561,33	0,64
Всего				61,93	57,55	228,18	1 691,63	20,98

Муж

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.