

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./

МЕНЮ
9 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,47	4,41	0,00	54,42	0,10
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	4,60	5,55	33,56	203,38	0,56
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	160	0,06	0,00	10,79	43,40	0,01
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами)	27	2,03	0,79	13,93	71,00	0,00
Итого			402	10,16	10,75	58,28	372,20	0,67
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Обед								
2012	109	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ (батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами, кури потрош. I категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, петрушка (зелень))	200	5,54	5,17	4,14	85,27	0,90
2008	250	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина тушеная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная морковь)	180	11,96	15,01	19,97	262,83	10,07
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	28	0,22	0,03	0,48	3,66	1,41
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,18	0,07	23,71	97,39	14,39
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	33	2,18	0,29	13,95	67,10	0,00
Итого			621	20,08	20,57	62,25	516,25	26,77
Полдник								
		НАПИТОК "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ (напиток "снежок" 2,5% жирности)	131	3,42	3,17	13,70	100,17	0,00
Итого			131	3,42	3,17	13,70	100,17	0,00
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	130	10,82	20,88	2,35	240,76	0,20
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/5	0,07	0,00	10,82	43,72	0,17
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами)	16	1,18	0,46	8,12	41,39	0,00
Итого			331	12,07	21,34	21,29	325,87	0,37
Всего				46,12	56,22	165,03	1 360,08	31,81

Жучихина Е.А., Защеринская И.В.