

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./

МЕНЮ

10 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,11	6,00	28,48	193,25	0,58
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,56	3,70	20,25	129,84	0,57
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микроэлементами)	40	1,78	0,66	22,02	99,66	5,73
Итого			420	11,45	10,36	70,75	422,75	6,88
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,60	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,60	4,00
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, крупа перловая, масло растительное рафинированное)	200/10/5	4,77	7,45	14,01	144,38	5,45
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба минтай филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микроэлементами, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	11,78	3,90	9,63	121,38	0,74
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,20	5,07	21,83	146,22	10,62
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,63	0,26	27,05	125,05	76,67
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	37	2,44	0,32	15,61	75,12	0,00
Итого			662	22,82	17,00	88,13	612,15	93,48
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	148	4,15	3,70	6,68	83,73	1,04
Итого			148	4,15	3,70	6,68	83,73	1,04
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.) молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	130	10,79	19,85	2,35	231,43	0,20
	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	280	0,15	0,00	18,21	73,36	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			445	13,57	20,87	38,55	396,49	0,23
Всего				52,38	52,32	213,62	1 560,72	105,63

Жучихина Е.А., Защеринская И.В.