



Утверждаю

Заведующий

ИДЮ №15 "Аленушка" ЯМР

/Шаповалова О.Н./

**МЕНЮ**  
11 февраля 2025

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		
<b>Завтрак</b>								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,19	0,04	38,00	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	5,55	7,10	20,91	170,73	0,58
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	180	5,14	5,38	19,05	146,83	0,84
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высший сорт обог. микроэлементами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>15,22</b>	<b>18,41</b>	<b>70,84</b>	<b>512,76</b>	<b>1,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,58	4,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,58</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ) (картофель, яйца куриные (шт.), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, куриный потрошок - 1 категория)	200	7,79	8,33	17,86	177,55	9,09
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высший сорт, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	140	3,28	5,59	14,48	123,37	29,63
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б.к., батон нарезной пшеница высший сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	80	13,56	14,14	12,03	229,31	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,25	0,17	22,31	93,25	2,28
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	2,98	0,40	19,11	91,95	0,00
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>27,86</b>	<b>28,63</b>	<b>85,79</b>	<b>715,43</b>	<b>41,00</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>8,12</b>	<b>101,72</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 9,0% жирности, мука пшеничная высший сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное стерилизованное 7,8% жирности)	150/30	30,81	21,96	37,37	476,16	0,43
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	11,67	47,13	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высший сорт обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	18,03	91,91	0,00
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>33,56</b>	<b>22,98</b>	<b>67,07</b>	<b>615,20</b>	<b>0,45</b>
<b>Всего</b>			<b>82,07</b>	<b>74,91</b>	<b>241,33</b>	<b>1 990,89</b>	<b>48,13</b>	

*Жучихина* Жучихина Е.А., Защеринская И.В.