

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
12 февраля 2025 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,47	4,41	0,00	54,38	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	4,81	6,04	36,99	222,33	0,56
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	11,72	47,32	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высш сорт обог. микроэлементами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>12,90</b>	<b>12,19</b>	<b>79,55</b>	<b>481,23</b>	<b>0,68</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,52	45,63	4,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,52</b>	<b>45,63</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
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 сорт)	200/15/5	6,27	6,89	15,63	153,08	6,51
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (филе куриное, батон нарезной пшеница высш сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная)	80	3,01	7,70	12,55	131,57	0,27
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,32	5,52	45,24	247,20	0,00
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	30	0,40	0,89	1,81	19,53	0,01
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сахар песок, вода питьевая, сушеные абрикосы без косточки (курага), виноград сушеный (изюм), слива сушеная (чернослив))	180	0,58	0,09	23,97	99,99	0,17
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	2,98	0,40	19,11	91,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>735</b>	<b>17,56</b>	<b>21,49</b>	<b>118,31</b>	<b>743,33</b>	<b>6,96</b>
<b>Полдник</b>								
		НАПИТОК "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ (напиток снежок 2,5% жирности)	180	4,71	4,37	18,86	137,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4,71</b>	<b>4,37</b>	<b>18,86</b>	<b>137,93</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	200	8,94	14,11	32,53	293,37	0,17
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	11,72	47,32	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высш сорт обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	18,03	91,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,69</b>	<b>15,13</b>	<b>62,28</b>	<b>432,61</b>	<b>0,19</b>
<b>Всего</b>				<b>47,26</b>	<b>53,57</b>	<b>288,52</b>	<b>1 840,73</b>	<b>11,83</b>

Жучихина Е.А., Защеринская И.В.