Утверждаю

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

МЕНЮ

12 мая 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	13	3,08	3,91	0,00	48,26	0,09
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,93	6,47	25,30	187,62	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	170	0,12	0,00	10,89	44,02	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог микронутриентами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
Итого			**443**	**14,63**	**12,12**	**67,03**	**437,10**	**0,61**
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,52	45,62	4,00
Итого			**100**	**0,39**	**0,39**	**9,52**	**45,62**	**4,00**
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)	200/10	8,75	6,24	15,93	155,20	4,18
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,70	6,30	32,80	203,00	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен мука высш сорт обог микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, полуфабр свинина вырезка)	80	13,64	24,70	11,79	182,69	0,00
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	30	0,34	0,51	1,77	14,44	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, клубника, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,29	0,22	20,99	87,04	5,95
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог микронутриентами)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			**695**	**29,70**	**38,37**	**102,36**	**734,15**	**10,13**
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,32	5,87	8,61	110,00	0,98
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт, вафли с фруктово-ягодной начинкой)	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,00
Итого			**195**	**6,45**	**7,34**	**19,77**	**172,55**	**0,98**
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,55	12,42	26,36	234,60	12,42
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/5	0,17	0,01	10,92	45,42	0,98
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог микронутриентами)	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			**430**	**7,59**	**13,48**	**56,02**	**375,91**	**16,39**
Всего				**58,76**	**71,70**	**254,70**	**1 765,33**	**32,11**

Жучихина Е.А.;Защеринская И.В.