

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./

МЕНЮ

14 мая 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,04	6,60	26,54	190,66	0,58
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	150/5	0,09	0,00	9,99	40,43	0,15
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (жем. батон нарезной пшен мука высш. сорт обог. микроутириентами)	60	1,87	0,68	33,45	144,23	12,00
Итого			415	8,00	7,28	69,98	375,32	12,73
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,57	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,57	4,00
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ) (картофель, яйца куриные (шт.), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, кури потрош. 1 категории)	200	7,83	8,29	17,86	177,42	9,10
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба минтай филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен мука высш. сорт обог. микроутириентами, яйца куриные (шт.), молоко пастер 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сливочное масло)	80	12,82	4,25	9,97	129,83	0,75
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,21	5,48	21,83	149,84	10,62
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,59	0,24	18,11	88,29	72,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроутириентами)	45	2,98	0,40	19,10	91,92	0,00
Итого			655	27,43	18,66	86,87	637,30	92,47
Полдник								
		НАПИТОК "СНЕЖОК" 2,5%ЖИРНОСТИ (напиток "снежок" 2,5% жирности)	180	4,71	4,37	18,86	137,93	0,00
Итого			180	4,71	4,37	18,86	137,93	0,00
Ужин								
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	100	2,23	5,56	11,71	107,27	18,66
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/15/7	0,29	0,09	14,77	60,21	2,91
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш. сорт обог. микроутириентами)	35	2,63	1,02	18,02	91,88	0,00
Итого			337	5,15	6,67	44,50	259,36	21,57
Всего				45,68	37,37	229,72	1 455,48	130,77

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.