

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./

МЕНЮ
15 апреля 2025 г.
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		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ <small>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	200	4,74	6,01	35,32	214,89	0,56
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	180	3,56	3,70	14,08	105,11	0,57
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)</small>	67	5,00	1,93	34,27	174,67	0,00
Итого			452	13,33	15,77	83,71	532,07	1,13
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(банан)</small>	100	1,46	0,49	20,37	93,10	4,00
Итого			100	1,46	0,49	20,37	93,10	4,00
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ <small>(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное)</small>	200/10	5,75	6,66	11,93	131,93	8,87
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>(филе куриное, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	70/50	0,00	4,04	0,00	36,31	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" <small>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	180	0,50	0,03	16,57	68,94	20,16
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	32	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
Итого			692	12,00	15,62	79,98	509,47	28,03
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	143	4,00	3,57	6,44	80,71	1,00
Итого			143	4,00	3,57	6,44	80,71	1,00
Ужин								
2010	57	МАННИК С ДЖЕМОМ <small>(крупа манная, яйца куриные (шт.), кефир 2,5% жирности, сахар песок, сода, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, джем)</small>	110	6,78	8,04	42,85	270,70	2,36
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный безовый)</small>	170	0,14	0,00	11,10	44,93	0,03
Итого			280	6,92	8,04	53,95	315,63	2,39
Всего				37,71	43,49	244,45	1 530,98	37,55

Жучихина Е.А., Защеринская И.В.