



Утверждаю  
Заведующий  
МДОУ №15 "Апенушка" ЯМР  
Шаповалова О.Н./

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

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5	0,03	4,20	0,04	38,07	0,00
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ <small>(крупа гречневая д/рпш, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	200	8,86	7,04	34,21	236,07	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,12	0,00	11,68	47,19	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)</small>	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
<b>Итого</b>			445	13,51	12,98	76,77	478,53	0,52
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(яблоки)</small>	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
<b>Итого</b>			100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ <small>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории, масло растительное рафинированное)</small>	200/10	8,75	6,20	15,94	154,80	4,18
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ <small>(крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	3,70	6,30	32,80	203,00	0,00
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ <small>(говядина б/к, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))</small>	80	13,57	14,23	11,98	229,78	0,00
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ <small>(мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	30	0,40	0,90	1,80	19,63	0,01
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	200	0,66	0,27	22,21	106,46	80,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	45	2,98	0,40	19,11	91,97	0,00
<b>Итого</b>			715	30,06	28,30	103,84	805,64	84,19
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности)</small>	180	5,32	5,87	8,62	110,05	0,98
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ <small>(печенье сахарное мука высш. сорт)</small>	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			210	7,57	8,81	30,94	235,15	0,98
<b>Ужин</b>								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	180	4,55	12,42	26,36	234,60	12,42
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)</small>	180/5	0,17	0,01	11,67	48,48	0,99
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)</small>	35	2,63	1,02	18,04	91,94	0,00
<b>Итого</b>			430	7,59	13,48	56,58	378,93	14,91
<b>Всего</b>				59,12	63,86	277,64	1 943,84	104,60

*Жучихина*

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.