

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



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

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	112	МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль (йодированная))	200	4,88	5,02	19,90	145,28	0,58
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,61	3,73	14,91	108,95	0,57
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроэлементами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>13,02</b>	<b>14,62</b>	<b>65,69</b>	<b>448,83</b>	<b>1,15</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,53	45,69	4,01
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,53</b>	<b>45,69</b>	<b>4,01</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, кури потрош., 1 категории, соль йодированная)	200/15/5	6,69	8,93	9,42	148,44	12,37
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,85	5,36	27,00	171,99	13,24
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (филе куриное, батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные, яйца панировочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная)	60	2,52	5,91	9,37	100,88	0,26
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,42	0,21	24,34	103,40	3,60
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>16,46</b>	<b>20,81</b>	<b>89,21</b>	<b>616,49</b>	<b>29,47</b>
<b>Полдник</b>								
К/К	К/К	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>8,12</b>	<b>101,72</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>								
2010	57	МАННИК (крупа манная, яйца куриные (шт.), кефир 2,5 % жирности, сахар песок, сода, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	6,46	8,58	29,06	221,50	0,31
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/15	0,00	0,00	12,37	49,45	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,09</b>	<b>9,60</b>	<b>59,42</b>	<b>362,65</b>	<b>0,31</b>
<b>Всего</b>				<b>44,00</b>	<b>49,92</b>	<b>231,97</b>	<b>1 575,38</b>	<b>36,20</b>

*Жучихина Е.А.*  
Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.