

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Алёнушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./



МЕНЮ
21 февраля 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	7,50	7,69	37,25	249,29	0,78
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/15	0,00	0,00	11,96	47,80	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами)	60	1,86	0,68	33,36	143,76	12,00
Итого			455	9,36	8,37	82,57	440,85	12,78
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,50	45,54	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,50	45,54	4,00
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ (картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	200/10	4,76	4,99	13,81	119,27	3,52
2008	347	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	3,48	3,72	19,56	127,20	1,20
2012	306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	80	11,52	13,30	7,64	196,10	0,42
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	30	0,39	0,88	1,79	19,36	0,01
2008	437	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (клюква, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,05	18,49	76,96	1,41
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	3,00	0,40	19,20	92,37	0,00
Итого			725	23,27	23,34	80,49	631,26	6,56
Полдник								
		МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ (молоко топленое)	180	0,00	5,59	0,00	0,00	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,22	4,13	27,81	165,14	0,00
Итого			230	4,22	9,72	27,81	165,14	0,00
Ужин								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	10,90	17,35	40,34	362,36	0,06
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/15	0,00	0,00	11,96	47,80	0,00
Итого			395	10,90	17,35	52,30	410,16	0,06
Всего				48,14	59,17	252,67	1 692,95	23,40

Меню

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.