

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

/Шаповалова О.Н./

**МЕНЮ**

23 мая 2025 г.

Сад 12 часов

МДОУ  
№15 «АЛЕНУШКА»  
ЯМР

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                               | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |         |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                           | 4      | 0,02              | 3,65    | 0,04             | 33,13                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 190                 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>"ДРУЖБА"<br>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                                               | 200    | 5,24              | 5,79    | 29,49            | 191,85                                             | 0,53                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)                                                                                                                                                                        | 180/5  | 0,14              | 0,00    | 10,96            | 44,65                                              | 0,32                  |
| 2008                          |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен мука высш. сорт обог. микроэлементами)                                                                                                                                                        | 60     | 4,50              | 1,74    | 30,84            | 157,20                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 449    | 9,90              | 11,18   | 71,33            | 426,83                                             | 0,85                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |         |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                   | 80     | 0,50              | 0,10    | 9,90             | 43,00                                              | 2,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 80     | 0,50              | 0,10    | 9,90             | 43,00                                              | 2,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |         |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 100                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ<br>(картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, лавровый лист)            | 200/10 | 3,67              | 4,08    | 12,66            | 102,18                                             | 3,26                  |
| 2008                          | 306                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                                       | 180    | 16,41             | 22,82   | 17,24            | 340,78                                             | 21,76                 |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                                                         | 180    | 0,21              | 0,16    | 19,84            | 82,91                                              | 1,99                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                 | 45     | 2,98              | 0,40    | 19,08            | 91,78                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 615    | 23,27             | 27,46   | 68,82            | 617,65                                             | 27,01                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |         |                  |                                                    |                       |
|                               |                     | МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ<br>(молоко топленое)                                                                                                                                                                                                            | 120    | 0,00              | 3,72    | 0,00             | 0,00                                               | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 120    | 0,00              | 3,72    | 0,00             | 0,00                                               | 0,00                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |         |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"<br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, творог 9,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло рафинированное подсолнечное) | 70     | 6,51              | 3,83    | 25,24            | 161,77                                             | 0,06                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                                              | 170    | 0,16              | 0,00    | 10,70            | 43,39                                              | 0,03                  |
| 2012                          | 368                 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                 | 100    | 0,39              | 0,39    | 9,52             | 45,62                                              | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 340    | 7,06              | 4,22    | 45,46            | 250,78                                             | 4,09                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        | 40,73             | 46,88   | 195,51           | 1 338,26                                           | 33,95                 |

Жучихина Е.А., Защеринская И.В.