

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шарова О.Н./

**МЕНЮ**  
23 июня 2025 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль водороданная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,39	6,51	23,93	180,40	0,46
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый)	220	0,12	0,00	14,37	57,95	0,02
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>495</b>	<b>14,49</b>	<b>12,68</b>	<b>69,14</b>	<b>450,15</b>	<b>0,59</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	86	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>86</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль водороданная, говядина 1 категории, масло растительное рафинированное дезодорированное)	200/10	10,53	6,30	20,29	180,15	4,51
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль водороданная, масло сладко-сливочное несоленое)	140	3,48	5,92	30,83	190,82	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (говядина 6к, батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, султан панировочный, масло сладко-сливочное несоленое, соль водороданная, полуфабр свиная вырезка)	80	13,42	24,73	12,40	188,73	0,00
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль водороданная)	30	0,44	0,37	2,52	16,05	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, ваниль, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,17	0,09	24,00	98,37	1,45
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>31,02</b>	<b>37,81</b>	<b>109,12</b>	<b>765,90</b>	<b>5,96</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	169	4,99	5,51	8,09	103,25	0,92
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт, вафли с фруктово-ягодной начинкой)	21	1,61	2,10	15,94	89,36	0,00
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>6,60</b>	<b>7,61</b>	<b>24,03</b>	<b>192,61</b>	<b>0,92</b>
<b>Ужин</b>								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль водороданная)	190	4,82	13,17	27,94	248,68	13,17
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/5	0,13	0,00	14,42	58,47	0,27
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,76	4,20	3,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>7,82</b>	<b>14,22</b>	<b>61,10</b>	<b>403,05</b>	<b>16,44</b>
<b>Всего</b>				<b>60,43</b>	<b>72,42</b>	<b>273,29</b>	<b>1 854,71</b>	<b>25,91</b>

*Жучихина*

Жучихина Е.А., Защеринская И.В.