

Утверждаю

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



МЕНЮ
23 сентября 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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,56	7,42	20,93	173,61	0,58
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао порошок, сахар песок)	180	5,31	5,49	19,13	148,91	0,84
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроэлементами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
Итого			445	15,40	18,78	70,94	517,12	1,42
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,46	0,49	20,37	93,13	4,00
Итого			100	1,46	0,49	20,37	93,13	4,00
Обед								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говядина 1 категория, майонез)	200/15/5	6,26	7,10	15,69	155,05	6,51
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (филе куриное, батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сушари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт), лук репчатый, соль йодированная)	80	3,01	7,53	12,58	130,15	0,27
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок)	30	0,54	2,94	2,16	36,60	0,60
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,42	0,21	24,58	104,38	3,60
Итого			705	16,81	22,78	111,79	723,96	10,98
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Ужин								
2010	57	МАННИК С ДЖЕМОМ (крупа манная, яйца куриные (шт.), кефир 2,5% жирности, сахар песок, сода, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, джем)	120	7,17	8,47	48,34	297,58	3,47
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	11,68	47,20	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			335	9,92	9,49	78,01	436,48	3,49
Всего				48,63	66,04	289,23	1 872,41	21,15

Жучихина Е.А., Пыжова Н.П.