Утверждаю

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

МЕНЮ
24 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,16	5,96	22,59	164,97	0,58
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	11,54	46,61	0,02
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен мука высш.сорт обог. микронутриентами)	60	1,89	0,69	33,58	144,88	12,00
Итого			**440**	**7,17**	**6,65**	**67,71**	**356,46**	**12,60**
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,53	45,69	4,01
Итого			**100**	**0,39**	**0,39**	**9,53**	**45,69**	**4,01**
Обед								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн консервы в масле сайра бланшированн., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, петрушка (зелень), вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинир.)	200	7,47	2,92	14,09	112,71	6,34
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, лук репчатый, соль йодированная, лавровый лист, говядина б/к, томатная паста)	50/50	13,72	16,65	4,34	221,90	0,91
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сахар песок, вода питьевая, сушеные абрикосы без косточки (курага), виноград сушеный (изюм), слива сушеная (чернослив))	180	0,59	0,09	24,31	101,46	0,17
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			**675**	**28,36**	**24,66**	**99,52**	**733,85**	**7,42**
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			**210**	**7,31**	**8,53**	**30,53**	**229,86**	**0,94**
Ужин								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
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
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/5	0,17	0,01	11,71	48,61	0,99
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			**430**	**7,13**	**6,45**	**57,72**	**320,10**	**17,23**
Всего				**50,36**	**46,68**	**265,01**	**1 685,96**	**42,20**

Жучихина Е.А.;Защеринская И.В.