

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./

МЕНЮ
24 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	4,19	0,04	37,98	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,81	6,07	36,98	222,51	0,56
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	11,71	47,30	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница мука высш сорт обог. микроэлементами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
Итого			445	9,46	12,00	79,57	464,99	0,58
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,61	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,61	4,00
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	200/15	6,85	6,06	12,27	132,03	4,42
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (консервы говядина тушеная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, морковь)	180	11,96	14,73	20,00	260,33	10,08
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вишня, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,14	0,03	23,45	95,32	1,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	2,98	0,40	19,11	91,94	0,00
Итого			680	22,41	21,28	75,85	587,42	18,50
Полдник								
		НАПИТОК "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ (напиток "снежок" 2,5% жирности)	180	4,71	4,37	18,86	137,93	0,00
Итого			180	4,71	4,37	18,86	137,93	0,00
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное стерилиз. 7,8% жирности)	150/30	30,87	21,92	37,35	476,07	0,43
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/5	0,17	0,01	11,73	48,66	0,98
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница мука высш сорт обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	18,03	91,90	0,00
Итого			400	33,67	22,95	67,11	616,63	1,41
Всего				70,64	60,99	250,90	1 852,58	24,49

Ж.С.П.

Жучихина Е.А.; Пыжова Н.П.