

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н.

МЕНЮ

25 сентября 2025 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная потравская; вода питьевая; молоко пастер 3,2% жирности; соль йодированная; сахар песок; масло сладко-сливочное; масло сливочное)	200	5,76	5,77	24,75	174,71	0,55
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок; сахар песок; молоко пастер 3,2% жирности; вода питьевая)	170	3,27	3,45	13,38	98,63	0,54
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта; обогащенный микроэлементами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
Итого			445	17,01	15,39	68,97	485,14	1,20
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	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ (морковь; картофель; лук репчатый; огурцы соленые; масло сладко-сливочное; несолёное; вода питьевая; сметана 15% жирности; соль йодированная; говядина 1 категории; крупа перловая; масло подсолнечное)	200/10/5	5,10	7,03	13,41	139,87	5,16
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба минтай филе; морковь; лук репчатый; батон нарезной пшеница высшего сорта; обогащенный микроэлементами; яйца куриные (шт.); молоко пастер 3,2% жирности; масло сладко-сливочное; несолёное; соль йодированная)	70	11,77	3,69	9,35	118,18	0,69
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель; молоко пастер 3,2% жирности; масло сладко-сливочное; несолёное; соль йодированная)	140	3,03	4,72	20,59	137,30	10,01
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой; сахар песок; вода питьевая)	180	0,55	0,22	18,58	89,06	67,08
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный; обогащенный микроэлементами)	29	1,89	0,25	12,13	58,36	0,00
Итого			634	22,34	15,91	74,06	542,77	82,94
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	126	3,52	3,14	5,66	70,94	0,88
Итого			126	3,52	3,14	5,66	70,94	0,88
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.); молоко пастер 3,2% жирности; соль йодированная; масло подсолнечное рафинированное; масло сладко-сливочное; несолёное)	120	9,46	18,14	2,21	210,16	0,19
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок; чай черный байховый)	170	0,14	0,00	10,85	43,94	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта; обогащенный микроэлементами)	35	2,63	1,02	18,03	91,90	0,00
Итого			325	12,23	19,16	31,09	346,00	0,22
Всего				55,49	53,99	189,29	1 490,46	89,24

Жучихина

Жучихина Е.А., Пыжова Н.П.