



Утверждаю

Заведующий

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

**МЕНЮ**  
26 апреля 2024 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     |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2008              | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br><small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>   | 5            | 0,03              | 4,13          | 0,04            | 37,40                         | 0,00          |
| 2008              | 189           | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br><small>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>   | 200          | 6,05              | 7,34          | 26,61           | 197,57                        | 0,58          |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br><small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>   | 180/15       | 0,00              | 0,00          | 12,15           | 48,61                         | 0,00          |
| 2008              |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br><small>(батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)</small>  | 60           | 4,50              | 1,74          | 30,84           | 157,20                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>460</b>   | <b>10,58</b>      | <b>13,21</b>  | <b>69,64</b>    | <b>440,78</b>                 | <b>0,58</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2012              | 368           | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ<br><small>(яблоки)</small>   | 100          | 0,39              | 0,39          | 9,51            | 45,57                         | 4,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>100</b>   | <b>0,39</b>       | <b>0,39</b>   | <b>9,51</b>     | <b>45,57</b>                  | <b>4,00</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |   |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2012              | 87            | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ<br><small>(рыбн консервы в масле сайра бланширован, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, петрушка (зелень), вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное)</small>  | 200          | 7,45              | 2,62          | 14,18           | 110,21                        | 6,41          |
| 2008              | 284           | "ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ<br><small>(говядина блх, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, соль йодированная, крупа рисовая яйца куриные (шт.), чеснок)</small>                                  | 80/40        | 12,51             | 15,99         | 15,43           | 255,48                        | 0,88          |
| 2008              | 347           | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ<br><small>(свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>   | 180          | 3,48              | 3,72          | 19,56           | 127,20                        | 1,20          |
| 2008              | 371           | СОУС СМЕТАННЫЙ<br><small>(мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>  | 20           | 0,25              | 0,47          | 1,24            | 11,54                         | 0,00          |
| 2008              | 437           | НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ<br><small>(клюква, вода питьевая, сахар песок)</small>   | 180          | 0,12              | 0,05          | 18,20           | 75,78                         | 1,40          |
| 2008              | К/К           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br><small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>   | 45           | 2,98              | 0,40          | 19,08           | 91,78                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>745</b>   | <b>26,79</b>      | <b>23,25</b>  | <b>87,69</b>    | <b>671,99</b>                 | <b>9,89</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2012              | 454           | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА<br><small>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)</small> | 50           | 4,65              | 3,39          | 26,27           | 154,18                        | 0,10          |
|                   |               | МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ<br><small>(молоко топленое)</small>  | 180          | 0,00              | 5,59          | 0,00            | 0,00                          | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>230</b>   | <b>4,65</b>       | <b>8,98</b>   | <b>26,27</b>    | <b>154,18</b>                 | <b>0,10</b>   |
| <b>Ужин</b>       |               |   |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2008              | 210           | МАКАРОНЫ С СЫРОМ<br><small>(макаронные изделия высш. сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>   | 200          | 10,84             | 17,13         | 40,27           | 359,82                        | 0,06          |
| 2008              | 431           | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ<br><small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>  | 180/15/7     | 0,02              | 0,00          | 14,22           | 57,28                         | 0,35          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>402</b>   | <b>10,86</b>      | <b>17,13</b>  | <b>54,49</b>    | <b>417,10</b>                 | <b>0,41</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   | <b>53,27</b> | <b>62,96</b>      | <b>247,60</b> | <b>1 729,62</b> | <b>14,98</b>                  |               |

*Жучихина Е.А.*

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.