

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
26 июня 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)	4	0,02	3,42	0,03	31,03	0,00
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	7,04	6,83	35,84	234,09	0,70
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	3,42	3,48	13,75	101,17	0,52
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	38	2,87	1,11	19,69	100,35	0,00
Итого			412	13,35	14,84	69,31	466,64	1,22
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	57	0,22	0,22	5,44	26,11	2,29
Итого			57	0,22	0,22	5,44	26,11	2,29
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина 1 категории, соль йодированная, картофель, картофельный крахмал)	200/15/5	5,74	6,44	9,30	120,23	12,74
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (говядина печень, батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сахар песок, сахарная пудра)	70	13,23	16,97	7,81	250,92	8,93
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,93	3,90	31,51	181,03	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, клубника, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,27	0,18	19,48	80,02	6,70
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	34	2,26	0,30	14,48	69,65	0,00
Итого			634	26,43	27,79	82,58	701,85	28,37
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	136	3,81	3,40	6,14	76,88	0,95
Итого			136	3,81	3,40	6,14	76,88	0,95
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сахар рафинированный, сметана 15% жирности, молоко стуженное стерилиз. 7,8% жирности)	130/30	28,45	19,17	27,21	400,98	0,47
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/15	0,00	0,00	11,32	45,27	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	23	1,70	0,66	11,64	59,31	0,00
Итого			378	30,15	19,83	50,17	505,56	0,47
Всего			73,96	66,06	213,64	1 777,04	33,30	

Заведующий
Жучихина Е.А., Защеринская И.В.