

Утверждаю

Заведующий
МДОУ №15 «Аленушка» ЯМР
Шаповалова О.Н./

МЕНЮ
26 сентября 2025 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" <small>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	5,47	5,75	29,49	192,59	0,57
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)</small>	180/5	0,14	0,00	11,93	48,53	0,27
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)</small>	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
Итого			449	10,13	10,79	72,29	428,24	0,84
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	87	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			87	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, консервы говядина тушеная, лавровый лист)</small>	200/10	4,13	3,92	15,21	112,85	4,17
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ <small>(капустка Белокочанная, говядина БК, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	160	12,27	20,58	15,78	298,45	21,78
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, вода питьевая, ванилин, сахар песок, лимонная кислота)</small>	180	0,24	0,17	21,81	91,12	2,20
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	31	2,03	0,27	13,00	62,55	0,00
Итого			581	18,67	24,94	65,80	564,97	28,15
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	133	3,73	3,33	6,01	75,35	0,93
Итого			133	3,73	3,33	6,01	75,35	0,93
Ужин								
2008	479	БУЛОЧКА <small>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)</small>	70	4,08	2,51	24,18	135,50	0,03
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,16	0,00	11,62	47,06	0,03
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(яблоки)</small>	100	0,39	0,39	9,51	45,60	4,00
Итого			350	4,63	2,90	45,31	228,16	4,06
Всего				37,66	42,06	199,31	1 339,72	35,98

Жучихина Е.А.

Жучихина Е.А.; Пыжова Н.П.