



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./

**МЕНЮ**  
27 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,17	6,21	22,69	167,60	0,58
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	11,68	47,19	0,02
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	60	1,87	0,68	33,46	144,27	12,00
Итого			440	7,16	6,89	67,83	359,06	12,60
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
<b>Обед</b>								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ) (картофель, яйца куриные (шт.), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, зелень свежая 1 категория)	190	6,87	6,73	17,86	159,59	8,90
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
2008	265	ПЛОВ (говядина бк, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	150	13,56	14,36	30,42	305,36	0,99
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	2,98	0,40	19,11	91,97	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,13	0,05	19,19	78,39	1,04
Итого			625	24,02	21,60	87,60	643,11	13,93
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94
Итого			180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94
<b>Ужин</b>								
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	30,80	21,88	37,43	475,78	0,43
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/5	0,17	0,01	11,67	48,49	0,99
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	18,04	91,94	0,00
Итого			400	33,60	22,91	67,14	616,21	1,42
Всего				70,23	57,38	240,29	1 768,73	32,89

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.