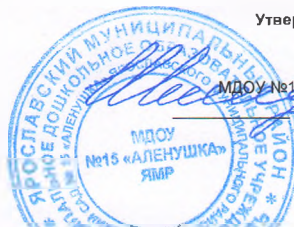


МЕНЮ
28 апреля 2025 г.
Сад 12 часов



Утверждаю

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

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая адрица, вода питьевая, молоко пастер 3.2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	8,85	6,98	34,18	235,27	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	11,70	47,23	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезная пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
Итого			455	16,95	13,15	76,72	494,30	0,63
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,60	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,60	4,00
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, петрушка лист)	200/10	8,75	6,16	15,94	154,56	4,18
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	140	3,40	5,80	30,18	186,76	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (говядина б.к., батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, соусы сливочный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	12,71	13,56	11,79	219,69	0,00
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	30	0,34	0,58	1,71	15,21	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	180	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			685	28,18	26,50	94,19	729,92	4,18
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 3.2% жирности)	180	5,32	5,87	8,61	110,00	0,98
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинкой)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			200	6,82	7,83	23,49	193,40	0,98
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,55	12,42	26,36	234,60	12,42
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/5	0,17	0,01	11,70	48,57	0,97
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			430	7,55	13,48	56,56	378,77	14,89
Всего				59,92	61,36	260,47	1 841,95	24,68

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.