

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шопалова О.Н./

МЕНЮ

27 мая 2025 г.

Сад 12 часов



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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	4	0,02	3,54	0,03	32,06	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль, йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,73	5,60	36,12	214,63	0,55
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,51	3,64	14,38	105,38	0,56
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами)	57	4,29	1,66	29,37	149,71	0,00
Итого			441	12,55	14,44	79,90	501,78	1,11
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	100	1,46	0,49	20,37	93,12	4,00
Итого			100	1,46	0,49	20,37	93,12	4,00
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури петрош 1 категории, масло подсолнечное рафинированное)	200/10	5,92	6,78	13,31	139,12	9,51
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (филе куриное, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	60/50	0,00	4,15	0,00	37,37	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	0,50	0,03	16,57	68,94	20,16
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	32	2,15	0,29	13,75	66,14	0,00
Итого			682	12,17	15,85	81,33	517,57	29,67
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	136	3,80	3,39	6,12	76,69	0,95
Итого			136	3,80	3,39	6,12	76,69	0,95
Ужин								
2010	57	МАННИК С ДЖЕМОМ (крупа манная, яйца куриные (шт.), кефир 2,5 % жирности, сахар песок, сода, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, джем)	110	6,76	7,52	42,47	264,51	2,30
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	170	0,14	0,00	11,21	45,40	0,03
Итого			280	6,90	7,52	53,68	309,91	2,33
Всего				36,88	41,69	241,40	1 499,07	38,06

Жучихина

Жучихина Е.А., Защеринская И.В.