

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ 27 июня 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,50	4,45	0,00	54,93	0,11
2008	112	МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль, йодированная)	210	5,07	5,77	21,08	157,55	0,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/15	0,00	0,00	13,93	55,68	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микроэлементами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
Итого			480	13,07	11,96	65,85	425,36	0,71
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	126	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			126	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн консервы в масле сайра бланширован., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, укроп, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,44	2,79	14,40	112,75	6,11
2008	284	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, соль йодированная, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), чеснок)	80/40	12,79	16,08	17,08	264,01	0,89
2008	347	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	3,48	3,72	19,56	127,20	1,20
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	20	0,33	0,60	1,62	14,90	0,00
2008	437	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (клюква, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,05	21,27	88,54	1,63
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	42	2,78	0,37	17,78	85,56	0,00
Итого			742	26,96	23,61	91,71	692,96	9,83
Полдник								
		МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ (молоко топленое)	192	0,00	5,97	0,00	0,00	0,00
Итого			192	0,00	5,97	0,00	0,00	0,00
Ужин								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, творог 9,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло рафинированное)	100	8,92	4,74	31,70	205,85	0,08
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/15/7	0,02	0,00	16,12	64,91	0,36
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	84	0,33	0,33	8,02	38,46	3,38
Итого			386	9,27	5,07	55,84	309,22	3,82
Всего				49,86	46,71	223,30	1 470,54	16,36

Жучихина Е.А., Защеринская И.В.