

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./

**МЕНЮ**  
28 марта 2025 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) <small>(сыр российский)</small>	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11
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	7,51	7,79	37,35	250,66	0,78
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,12	0,00	11,71	47,30	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)</small>	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>15,61</b>	<b>13,96</b>	<b>79,90</b>	<b>509,76</b>	<b>0,91</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(яблоки)</small>	100	0,39	0,39	9,51	45,61	4,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,61</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ <small>(картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, курица по-шаш. 1 категории)</small>	200/10	3,96	4,15	14,56	111,56	3,45
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ <small>(капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	180	16,45	20,42	17,53	320,53	21,77
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)</small>	180	0,23	0,16	22,02	91,90	2,13
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	45	2,98	0,40	19,11	91,94	0,00
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>23,62</b>	<b>25,13</b>	<b>73,22</b>	<b>615,93</b>	<b>27,35</b>
<b>Полдник</b>								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" <small>(мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small>	50	4,00	3,58	27,77	159,05	0,00
		МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ <small>(молоко топленое)</small>	180	0,00	5,59	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>4,00</b>	<b>9,17</b>	<b>27,77</b>	<b>159,05</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	150	8,49	6,89	41,37	261,16	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,12	0,00	11,71	47,30	0,02
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>8,61</b>	<b>6,89</b>	<b>53,08</b>	<b>308,46</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего</b>				<b>52,23</b>	<b>55,54</b>	<b>243,48</b>	<b>1 638,81</b>	<b>32,28</b>

*Жучихина Е.А.*

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.