

Утверждаю

Заведующий

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

**МЕНЮ**  
29 сентября 2025 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,49	4,43	0,00	54,71	0,11
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	8,85	6,99	34,24	235,61	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,12	0,00	11,61	46,91	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница мука высш. сорт обог. микроэлементами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>16,96</b>	<b>13,16</b>	<b>76,69</b>	<b>494,43</b>	<b>0,63</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории, масло растительное рафинированное, лавровый лист)	200/10	8,76	6,34	15,95	156,21	4,18
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,70	6,30	32,80	203,00	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок)	30	0,54	2,94	2,16	36,60	0,60
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (говядина б.к., батон нарезной пшеница мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, погубфёр свижина вырезка)	80	13,65	24,76	11,73	183,04	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, ваниль, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,42	0,21	24,49	104,03	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	2,98	0,40	19,11	91,94	0,00
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>30,05</b>	<b>40,95</b>	<b>106,24</b>	<b>774,82</b>	<b>8,38</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,32	5,87	8,62	110,03	0,98
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,82</b>	<b>7,83</b>	<b>23,50</b>	<b>193,43</b>	<b>0,98</b>
<b>Ужин</b>								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ 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	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/5	0,17	0,01	11,75	48,86	0,97
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница мука высш. сорт обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	18,03	91,91	0,00
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,16	2,99
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>7,59</b>	<b>13,48</b>	<b>56,92</b>	<b>379,57</b>	<b>16,38</b>
<b>Всего</b>				<b>61,81</b>	<b>75,81</b>	<b>272,86</b>	<b>1 887,84</b>	<b>30,37</b>

*Жучихина*

Жучихина Е.А., Пыжова Н.П.