Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15"Аленушка" ЯМР

/Шаповалова О.Н./

МЕНЮ

30 мая 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		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11
2008	112	МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль [illegible])	200	4,87	4,90	19,92	144,28	0,58
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/15	0,00	0,00	12,21	48,82	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
Итого			**470**	**12,85**	**11,07**	**62,97**	**404,90**	**0,69**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	82	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			**82**	**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, петрушка (зелень), вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное [illegible])	200	7,66	2,66	16,99	122,74	5,55
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)	90/40	13,54	16,29	25,69	303,37	0,88
2008	347	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль [illegible])	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	0,23	0,40	1,14	10,22	0,00
2008	437	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (клюква, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,05	17,96	74,78	1,40
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	32	2,11	0,28	13,50	64,95	0,00
Итого			**742**	**27,14**	**23,40**	**94,84**	**703,26**	**9,03**
Полдник								
		МОЛОКО ТОПЛЕНОЕ (молоко топленое)	180	0,00	5,59	0,00	0,00	0,00
Итого			**180**	**0,00**	**5,59**	**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 [illegible])	70	6,65	3,75	25,85	164,15	0,07
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/15/7	0,02	0,00	14,21	57,27	0,34
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,61	4,00
Итого			**372**	**7,06**	**4,14**	**49,57**	**267,03**	**4,41**
Всего				**47,55**	**44,36**	**217,28**	**1 418,19**	**16,13**

Жучихина Е.А.;Защеринская И.В.