

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./



МЕНЮ
30 сентября 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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5	0,03	4,19	0,04	37,98	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ <small>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	200	4,81	6,07	36,98	222,51	0,56
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	180	3,56	3,70	14,88	108,33	0,57
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница высш сорт обог. микроэлементами)</small>	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
Итого			445	12,90	15,70	82,74	526,02	1,13
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(бананы)</small>	100	1,46	0,49	20,38	93,16	4,00
Итого			100	1,46	0,49	20,38	93,16	4,00
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ <small>(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 потрош. 1 категории, масло подсолнечное)</small>	200/10	5,82	7,06	12,42	138,54	8,97
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>(филе куриное, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	70/50	0,00	4,62	0,00	41,58	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" <small>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	180	0,50	0,03	17,16	71,32	20,16
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	45	2,98	0,40	19,11	91,94	0,00
Итого			705	12,90	16,71	86,39	549,38	29,13
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Ужин								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ <small>(макаронные изделия высш сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	170	5,90	6,87	17,06	154,63	0,04
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
Итого			350	6,02	6,87	28,77	201,93	0,06
Всего				38,32	44,27	226,40	1 472,21	35,58

Жуц

Жучихина Е.А., Пыжова Н.П.