

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шиповалова О.Н./

МЕНЮ
16 апреля 2025 г.
Если 12 часов

МДОУ
№15 «АЛЕНУШКА»
ЯМР

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,55	7,41	21,15	174,32	0,58
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байковый)	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			385	7,93	12,41	46,49	330,22	0,60
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,48	45,46	3,99
Итого			100	0,39	0,39	9,48	45,46	3,99
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ) (картофель, яйца куриные (шт.), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, кури перья, 1 картофелина)	200	7,64	8,23	17,83	175,84	9,07
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба минтай филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микроэлементами, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, соевый маринад)	60	9,44	3,15	7,46	96,21	0,57
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,21	5,22	21,86	147,60	10,64
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,36	0,15	13,13	62,09	43,33
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			595	22,97	17,06	75,12	553,13	63,61
Полдник								
		НАПИТОК "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ (напиток "снежок" 2,5% жирности)	119	3,12	2,89	12,47	91,26	0,00
Итого			119	3,12	2,89	12,47	91,26	0,00
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко стуженное стерилиз. 7,8% жирности)	100/30	21,81	15,06	22,17	317,11	0,38
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байковый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150/15/7	0,25	0,08	12,62	51,46	2,49
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			332	24,31	16,01	50,21	447,17	2,87
Всего				58,72	48,76	193,77	1 467,24	71,07

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.