

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./

МЕНЮ
21 марта 2025 г.
Если 12 часов



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная) | 150 | 5,66 | 6,43 | 28,67 | 195,86 | 0,59 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами) | 40 | 1,62 | 0,60 | 24,86 | 109,20 | 8,00 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 150/15 | 0,00 | 0,00 | 10,65 | 42,57 | 0,00 |
| Итого | | | 355 | 7,28 | 7,03 | 64,18 | 347,63 | 8,59 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 368 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки) | 100 | 0,39 | 0,39 | 9,54 | 45,74 | 4,01 |
| Итого | | | 100 | 0,39 | 0,39 | 9,54 | 45,74 | 4,01 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбы консервы в масле сайра бланширован, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, петрушка (зелень), вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 150 | 5,59 | 2,98 | 10,69 | 92,09 | 4,69 |
| 2008 | 347 | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 150 | 2,90 | 3,11 | 16,31 | 106,05 | 1,00 |
| 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) | 60/40 | 10,70 | 13,90 | 13,10 | 219,90 | 0,71 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 20 | 0,31 | 0,61 | 1,50 | 14,47 | 0,00 |
| 2008 | 437 | НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (клюква, вода питьевая, сахар песок) | 150 | 0,10 | 0,04 | 15,22 | 63,35 | 1,17 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржанно-пшеничный обог. микроэлементами) | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 |
| Итого | | | 605 | 21,92 | 20,95 | 71,66 | 567,25 | 7,57 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ (молоко топленое) | 150 | 0,00 | 4,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное) | 40 | 3,68 | 4,22 | 22,63 | 142,97 | 0,00 |
| Итого | | | 190 | 3,68 | 8,88 | 22,63 | 142,97 | 0,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый) | 150 | 0,10 | 0,00 | 9,88 | 39,90 | 0,02 |
| 2008 | 210 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 150 | 8,12 | 12,85 | 30,17 | 269,78 | 0,04 |
| Итого | | | 300 | 8,22 | 12,85 | 40,05 | 309,68 | 0,06 |
| Всего | | | | 41,49 | 50,10 | 208,06 | 1 413,27 | 20,23 |

Шаповалова О.Н.

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.