

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

Шаповалова О.Н./



**МЕНЮ**  
25 февраля 2025 г.  
Если 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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)	150	4,18	5,99	15,74	134,16	0,44
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	150	4,51	4,63	16,14	125,68	0,70
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница мука высш сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>10,97</b>	<b>15,62</b>	<b>47,34</b>	<b>375,84</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,54	45,74	4,01
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,54</b>	<b>45,74</b>	<b>4,01</b>
<b>Обед</b>								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ) (картофель, яйца куриные (шт.), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, куриный бульон, 1 картофелина)	150	6,11	6,62	13,43	137,96	6,82
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	100	2,39	4,03	10,30	88,26	21,03
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 6к, батон нарезной пшеница мука высш сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, сливочное масло, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	10,03	10,52	9,09	170,91	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,35	0,18	20,42	86,70	2,98
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>21,20</b>	<b>21,66</b>	<b>68,08</b>	<b>555,22</b>	<b>30,83</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>6,77</b>	<b>84,77</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное стерилиз. 7,2% жирности)	150/30	31,16	22,16	37,84	481,40	0,43
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница мука высш сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>33,51</b>	<b>23,03</b>	<b>63,14</b>	<b>599,90</b>	<b>0,45</b>
<b>Всего</b>				<b>70,27</b>	<b>64,48</b>	<b>194,87</b>	<b>1 661,47</b>	<b>37,48</b>

*Заведующий* Жучихина Е.А., Защеринская И.В.