

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №15 "Аленушка" ЯМР

/Шаповалова О.Н./

МЕНЮ

30 сентября 2025 г.

Если 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,78	6,26	37,09	224,50	0,56
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,11	3,18	13,02	94,31	0,48
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта обогащенный микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			386	10,17	14,89	65,57	438,97	1,04
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	100	1,46	0,49	20,44	93,43	4,01
Итого			100	1,46	0,49	20,44	93,43	4,01
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, куриный бульон 1 категории, масло подсолнечное рафинированное)	200/10	5,88	7,88	12,27	145,76	9,06
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,12	3,99	32,67	178,53	0,00
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (филе куриное, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	60/50	0,00	4,31	0,00	38,72	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,45	0,03	15,15	63,00	16,14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	36	2,35	0,31	15,07	72,52	0,00
Итого			636	11,80	16,52	75,16	498,53	25,20
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
Итого			150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
Ужин								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высшего сорта, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	130	6,15	7,31	17,51	161,25	0,04
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,11	0,00	9,90	40,04	0,02
Итого			280	6,26	7,31	27,41	201,29	0,06
Всего				33,89	42,96	195,35	1 316,99	31,36

Жучихина Е.А.

Жучихина Е.А.; Пыжова Н.П.