

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/

МЕНЮ

3 октября 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
			Завтрак					
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3	5,2	19,9	139	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,5	3,5	14,5	104	0,6
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2017	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			330	8,4	13	46,9	339	0,6
			Обед					
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ НА М/К БУЛЬОНЕ	180	8,1	5,2	14,6	138	3,4
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	13,3	6,2	4,6	140	9
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	5	17	125	8
		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	40	0,4	3,2	2,4	41	0,3
2010	91	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		18,5	77	0
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			595	27,4	19,9	71,9	592	20,7
			Уплотненный полдник с элементами ужина					
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87	0,8
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150/5	14	19,3	3,3	243	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,9	31	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			485	20,6	24,2	33,2	432	1,1
Всего				56,4	57,1	152	1363	22,4

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/

МЕНЮ

3 октября 2025 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
			Завтрак					
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,7	6,3	26,1	174	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,1	4,2	17,4	125	0,7
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2017	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		5,8	0,1	52	0
Итого			397	10,1	16,5	58,7	422	0,7
			Обед					
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ НА М/К БУЛЬОНЕ	200	9,3	6,3	15,4	155	3,8
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,5	7,3	5,3	163	10,4
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	5,8	19,7	145	9,2
		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	40	0,4	3,2	2,4	41	0,3
2010	91	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	22,2	92	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			685	32	23,1	84,1	688	23,7
			Уплотненный полдник с элементами ужина					
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87	0,8
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	160/5	14,8	20,3	3,6	258	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,4	38	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			535	22,2	25,2	40	478	1,1
Всего				64,3	64,8	182,8	1588	25,5

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.