



Согласовано
Заведующий
МДОУ №26 "Аленушка"
/Захарова Л.Ф/

МЕНЮ

4 марта 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	32	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	6,3	23,4	172	0,2
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,7	3,7	14,3	106	0,3
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2017	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,6		34	0
Итого			365	13,3	12,8	50,2	371	0,5
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,7	0,7	11,2	42	0
Итого			140	0,7	0,7	11,2	42	0
Обед								
1994	193	СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	5,9	8,2	9	133	3,8
2010	71	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	10,6	5,3	5	109	0,7
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	5	17	125	7,9
		КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ С САХАРОМ	150	0,1		5,4	23	0,9
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	17,6	72	0
Итого			525	21,9	18,9	54	462	13,3
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150			11,6	47	0
2018	67	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30	22,5	17,7	36,4	399	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			490	24,8	17,9	71	548	0,3
Всего				60,7	50,3	186,4	1423	14,1

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.



Согласовано

Заведующий

ИДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова, Л.Ф/

МЕНЮ

4 марта 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	32	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	7	26,2	191	0,2
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,5	4,5	17,4	128	0,4
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2017	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,1	3,1		41	0
Итого			422	15,7	14,8	58,7	431	0,6
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,5	0,5	11,7	56	4,9
Итого			140	0,5	0,5	11,7	56	4,9
Обед								
1994	193	СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	7,6	10,8	12	178	5,3
2010	71	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	12,3	6,5	5,7	131	0,8
2010	17	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	90	16,2	14	0,4	192	0,1
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	5,8	19,7	145	9,1
		КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ С САХАРОМ	180	0,1		6,5	28	1
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2	0,4	20	97	0
Итого			645	25,5	23,5	63,9	579	16,2
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180			13,6	54	0
2018	67	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/30	26,7	21,2	43,2	474	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,4	38	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83	0
Итого			585	29,4	21,4	83,8	649	0,3
Всего				71,1	60,2	218,1	1715	22

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.