

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/

**МЕНЮ**

7 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	3,9	5,8	15,6	131	0,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,9	31	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2010		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4		36	0
Итого			330	5,8	10	36	257	0,4
			Обед					
2010	6	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	6,6	7,2	9,3	129	6,2
2010	51	КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ	50	7,5	3,2	7,9	89	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	5	17	125	8
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	15,4	69	32
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			545	19,7	15,8	64,4	483	46,4
			Уплотненный полдник с элементами ужина					
2010		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150			6,5	26	0
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30	25,3	16,6	31,5	381	0,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,9	24	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			490	27,6	16,8	59	502	0,4
Всего				53,1	42,6	159,4	1242	47,2

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.



Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

МЕНЮ

7 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		180	4,9	7,1	18,9	160	0,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ		180			9,4	38	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71	0
2010		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		7		5,6	0,1	51	0
Итого				397	7,2	12,9	43,5	320	0,5
			Обед						
2010	6	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ		200	7,4	7,9	10,3	143	6,8
2010	51	КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ		70	10,4	4,5	11	125	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,4	5,8	19,7	145	9,2
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,3	0,1	17,4	66	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3	0,4	19,1	92	0
Итого				645	24,5	18,7	77,5	571	16,3
			Уплотненный полдник с элементами ужина						
2010		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		180			7,8	31	0
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		160/30	30,4	19,9	41,1	471	0,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ		180			7,9	24	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого				590	33,5	20,1	76,9	621	0,5
Всего					65,2	51,7	197,9	1512	17,3

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.