

Согласовано



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

**МЕНЮ**

8 апреля 2025 г.

**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур          | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                          | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|----------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                                        |                     |                                                             |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                                |                     |                                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   | 34                  | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ<br>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<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 25     | 1,9               | 0,2     | 12,5             | 59                                       | 0                     |
| 2017                                   | 2                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                              | 10     | 2,5               | 2,6     |                  | 34                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                                             | 335    | 8,3               | 8,6     | 36               | 255                                      | 0,4                   |
| II Завтрак                             |                     |                                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                                        |                     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                               | 100    | 0,4               | 0,4     | 8,3              | 40                                       | 3,5                   |
| Итого                                  |                     |                                                             | 100    | 0,4               | 0,4     | 8,3              | 40                                       | 3,5                   |
| Обед                                   |                     |                                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   | 6                   | БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ С<br>КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И<br>СМЕТАНОЙ | 180    | 4                 | 5,3     | 9,3              | 102                                      | 6,2                   |
| 2010                                   | 51                  | КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ                                             | 60     | 8,9               | 3,8     | 9,4              | 107                                      | 0,2                   |
| 2010                                   | 78                  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                           | 130    | 3                 | 5       | 17               | 125                                      | 8                     |
| 2017                                   | 113                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                              | 150    | 0,3               | 0,1     | 15,4             | 69                                       | 32                    |
| 2010                                   |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                 | 35     | 2,3               | 0,3     | 14,8             | 71                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                                             | 555    | 18,5              | 14,5    | 65,9             | 474                                      | 46,4                  |
| Уплотненный полдник с элементами ужина |                     |                                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   |                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                                               | 200    | 1                 | 0,2     | 20,2             | 86                                       | 4                     |
| 2010                                   | 46                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                | 130/30 | 25,3              | 16,6    | 31,5             | 381                                      | 0,4                   |
| 2010                                   | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                               | 150    |                   |         | 5,9              | 24                                       | 0                     |
| 2010                                   |                     | ПРЯНИКИ                                                     | 20     |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                                             | 530    | 26,3              | 16,8    | 57,6             | 491                                      | 4,4                   |
| Всего                                  |                     |                                                             |        | 53,5              | 40,3    | 167,8            | 1260                                     | 54,7                  |

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.





Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

# МЕНЮ

8 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур          | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                          | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|----------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                                        |                     |                                                             |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                                |                     |                                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   | 34                  | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ<br>ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ       | 200    | 5,5               | 7,9     | 21               | 178                                      | 0,6                   |
| 2010                                   | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                               | 180    |                   |         | 9,4              | 38                                       | 0                     |
| 2010                                   |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 30     | 2,3               | 0,2     | 15,1             | 71                                       | 0                     |
| 2017                                   | 2                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                              | 12     | 3,1               | 3,1     |                  | 41                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                                             | 422    | 10,9              | 11,2    | 45,5             | 328                                      | 0,6                   |
| II Завтрак                             |                     |                                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                                        |                     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                               | 100    | 0,4               | 0,4     | 8,3              | 40                                       | 3,5                   |
| Итого                                  |                     |                                                             | 100    | 0,4               | 0,4     | 8,3              | 40                                       | 3,5                   |
| Обед                                   |                     |                                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   | 6                   | БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ С<br>КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И<br>СМЕТАНОЙ | 200    | 4,2               | 5,6     | 10,3             | 110                                      | 6,8                   |
| 2010                                   | 51                  | КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ                                             | 70     | 10,4              | 4,5     | 11               | 125                                      | 0,3                   |
| 2010                                   | 17                  | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)                                   | 90     | 16,2              | 14      | 0,4              | 192                                      | 0,1                   |
| 2010                                   | 78                  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                           | 150    | 3,4               | 5,8     | 19,7             | 145                                      | 9,2                   |
| 2017                                   | 113                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                              | 180    | 0,3               | 0,1     | 17,4             | 66                                       | 0                     |
|                                        |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                 | 45     | 3                 | 0,4     | 19,1             | 92                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                                             | 645    | 21,3              | 16,4    | 77,5             | 538                                      | 16,3                  |
| Уплотненный полдник с элементами ужина |                     |                                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   |                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                                               | 200    | 1                 | 0,2     | 20,2             | 86                                       | 4                     |
| 2010                                   | 46                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                | 160/30 | 30,4              | 19,9    | 41,1             | 471                                      | 0,5                   |
| 2010                                   | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                               | 180    |                   |         | 7,9              | 24                                       | 0                     |
| 2010                                   |                     | ПРЯНИКИ                                                     | 40     |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                                             | 610    | 31,4              | 20,1    | 69,2             | 581                                      | 4,5                   |
| Всего                                  |                     |                                                             |        | 64                | 48,1    | 200,5            | 1487                                     | 24,9                  |

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.