

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

МЕНЮ

8 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4	4,9	18	134	0,4
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		36	0
Итого			330	9,4	12,6	45	333	1
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,4	0,4	10	48	4,2
Итого			120	0,4	0,4	10	48	4,2
Обед								
		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	30	0,8	2,3	1,8	31	1,1
2017	17	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	8,2	1,5	11,1	89	5,6
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	13,9	14,1	8	215	12,6
		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	4,1	3,1	51	0,4
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,1		12,9	52	0
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			565	25,8	22,3	51,7	509	19,7
Уплотненный полдник с элементами ужина								
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87	0,8
2010	72	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	50	12,3	16,7	9,3	236	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,5	4,3	25,2	162	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,9	31	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			480	24,4	25,9	64,4	587	1,6
Всего				60	61,2	171,1	1477	26,5

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.

Согласовано



Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/

МЕНЮ

8 октября 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда		Выход	Химический состав		Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
					Белки, г	Жиры, г			
			Завтрак						
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	4,8	6	21,3	159	0,5
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		5,6	0,1	51	0
Итого				397	11,2	16	53,9	406	1,2
			II Завтрак						
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		120	0,4	0,4	10	48	4,2
Итого				120	0,4	0,4	10	48	4,2
			Обед						
		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ		40	1,1	3	2,4	41	1,5
2017	17	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ		200	8,3	2,4	12,3	104	6,2
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		150	17,5	17,7	9,9	269	15,8
		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		50	0,5	4,1	3,1	51	0,4
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА		180	0,1		15,4	68	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3	0,4	19,1	92	0
Итого				665	30,5	27,6	62,2	625	23,9
			Уплотненный полдник с элементами ужина						
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,3	4,7	6,9	87	0,8
2010	144	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ		70	17,3	23,4	14,3	337	1,2
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		120	6,7	5,1	30,3	194	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ		180			9,4	38	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	83	0
Итого				555	31	33,4	78,5	739	2
Всего					73,1	77,4	204,6	1818	31,3

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.