

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/



МЕНЮ

10 января 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	180	4,8	6,3	22,1	164	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,9	31	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2017	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			360	6,7	10,6	42,5	291	0,2
Обед								
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,6	2,3	3,1	36	1,4
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ НА М/К БУЛЬОНЕ	150	6,8	4,4	12,2	115	2,9
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	13,3	6,2	4,6	140	8,9
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	5	17	125	7,9
		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	26,7	21,4	72,6	605	21,4
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
		МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	180	4,2	5,9	17,5	140	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,9	31	0
2010	113	ПИРОЖОК С ЯЙЦОМ	60	7	8,7	22,5	197	0
Итого			590	12,2	14,8	68,1	454	4,2
Всего				45,6	46,8	183,2	1350	25,8

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.



Согласовано

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

МЕНЮ

10 января 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	200	5,4	6,9	24,5	182	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			12,4	44	0
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			417	7,7	12,9	52,1	349	0,2
Обед								
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,8	3,9	5,2	59	2,4
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	10,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	5,8	19,7	145	9,1
		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			735	32,9	27	89,3	747	25,9
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
		МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	180	4,2	5,9	17,5	140	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,4	38	0
2010	113	ПИРОЖОК С ЯЙЦОМ	70	7,8	9,4	26,3	220	0
Итого			630	13	15,5	73,4	484	4,2
Всего				53,6	55,4	214,8	1580	30,3

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.