

Согласовано

## МЕНЮ

11 июля 2025 г.

Ясли 12 часов


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

| 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                                   | 37                  | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                   | 150   | 3                 | 5,2     | 19,9             | 139                                      | 0                     |
| 2010                                   | 98                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 150   | 3,5               | 3,5     | 14,5             | 104                                      | 0,6                   |
| 2010                                   |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 25    | 1,9               | 0,2     | 12,5             | 59                                       | 0                     |
| 2017                                   | 1                   | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                     | 5     |                   | 4,1     |                  | 37                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                                      | 330   | 8,4               | 13      | 46,9             | 339                                      | 0,6                   |
| Обед                                   |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   | 10                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>ЛУЩЕНЫМ НА М/К БУЛЬОНЕ | 180   | 8,1               | 5,2     | 14,6             | 138                                      | 3,4                   |
| к/к                                    | к/к                 | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                                      | 80    | 17,6              | 8,2     | 6,3              | 187                                      | 11,9                  |
| 2010                                   | 78                  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                    | 130   | 3                 | 5       | 17               | 125                                      | 8                     |
|                                        |                     | 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                                  |                     |                                                      | 615   | 31,7              | 21,9    | 73,6             | 639                                      | 23,6                  |
| Уплотненный полдник с элементами ужина |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   |                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                | 150   | 4,2               | 3,8     | 6,8              | 85                                       | 1,1                   |
|                                        |                     | МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ С<br>МАСЛОМ                       | 150   | 3,4               | 4,9     | 14,5             | 116                                      | 0,4                   |
| 2010                                   | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 150   |                   |         | 7,9              | 31                                       | 0                     |
| 2010                                   | 108                 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                                  | 70    | 5,5               | 4,3     | 44,9             | 240                                      | 0,1                   |
| Итого                                  |                     |                                                      | 520   | 13,1              | 13      | 74,1             | 472                                      | 1,6                   |
| Всего                                  |                     |                                                      |       | 53,2              | 47,9    | 194,6            | 1450                                     | 25,8                  |

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.



Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

## МЕНЮ

11 июля 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                                   | 37                  | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                   | 180   | 3,7               | 6,3     | 26,1             | 174                                      | 0                     |
| 2010                                   | 98                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 180   | 4,1               | 4,2     | 17,4             | 125                                      | 0,7                   |
| 2010                                   |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 30    | 2,3               | 0,2     | 15,1             | 71                                       | 0                     |
| 2017                                   | 1                   | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                     | 7     |                   | 5,8     | 0,1              | 52                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                                      | 397   | 10,1              | 16,5    | 58,7             | 422                                      | 0,7                   |
| Обед                                   |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   | 10                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>ЛУЩЕНЫМ НА М/К БУЛЬОНЕ | 200   | 9,3               | 6,3     | 15,4             | 155                                      | 3,8                   |
| к/к                                    | к/к                 | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                                      | 80    | 17,6              | 8,2     | 6,3              | 187                                      | 11,9                  |
| 2010                                   | 78                  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                    | 150   | 3,4               | 5,8     | 19,7             | 145                                      | 9,2                   |
|                                        |                     | 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                                  |                     |                                                      | 695   | 34,1              | 24      | 85,1             | 712                                      | 25,2                  |
| Уплотненный полдник с элементами ужина |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   |                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                | 180   | 5                 | 4,5     | 8,1              | 102                                      | 1,3                   |
|                                        |                     | МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ С<br>МАСЛОМ                       | 180   | 4,1               | 5,9     | 17,5             | 140                                      | 0,5                   |
| 2010                                   | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 180   |                   |         | 9,4              | 38                                       | 0                     |
| 2010                                   | 108                 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                                  | 70    | 5,5               | 4,3     | 48,1             | 252                                      | 0,1                   |
| Итого                                  |                     |                                                      | 610   | 14,6              | 14,7    | 83,1             | 532                                      | 1,9                   |
| Всего                                  |                     |                                                      |       | 58,8              | 55,2    | 226,9            | 1666                                     | 27,8                  |

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.