



Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

МЕНЮ

13 марта 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	6	19,2	142	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,8	11,7	82	0,4
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2017	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,6		34	0
Итого			365	11,7	11,6	43,4	317	0,4
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,2	0,2	5,8	28	2,5
Итого			70	0,2	0,2	5,8	28	2,5
Обед								
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,6	2,3	3,1	36	1,4
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10	6,1	8,3	10	140	4
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	60	12	20	4	283	0
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,9	3,6	30	156	0
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			555	24,2	34,5	80,4	763	5,4
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010	92	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,1		7,1	30	0,9
2010		РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,3	12,8	17,7	200	15,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,9	31	0
2010	108	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,7	5,9	32,7	219	0,1
Итого			550	12,1	18,7	65,4	480	16,2
Всего				48,2	65	195	1588	24,5

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./



МЕНЮ

13 марта 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	5,4	22,1	152	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,1	14	113	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2017	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,1	3,1		41	0
Итого			422	14,9	11,8	51,2	377	0
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,2	0,2	5,8	28	2,5
Итого			70	0,2	0,2	5,8	28	2,5
Обед								
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,8	2,9	5,2	59	0
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	7,1	9,3	12,8	166	5
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	70	13	24	6,6	345	0
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	3,5	34,7	163	0
2010		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (аллергики)	130	4,8	4	30,3	176	0
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			655	27,4	40,2	100,6	917	5
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010	92	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1		8,6	36	1
2010		РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,2	8,3	17,9	161	15,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,9	31	0
2010	108	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,7	5,9	32,7	219	0,1
Итого			610	12	14,2	67,1	447	16,3
Всего				54,5	66,4	224,7	1769	23,8

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.