

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/



МЕНЮ

13 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	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ В МОЛОКЕ	150	5	6	28,1	160	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			8	30	0
2010		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,6	2	16	88	0
Итого			320	6,6	8	52,1	278	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ	180	4,8	5,4	6,1	94	8,7
2010	58	ПЛОВ	180	15	16,7	36,7	357	1,3
2010	91	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		1	62	0
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	15,2	76	0
Итого			545	22,4	22,5	59	589	10
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	3,6	3	23,3	136	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7	30	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			520	11,8	7,9	65,9	384	4
Всего				40,8	38,4	177	1251	14

Старшая медицинская сестра

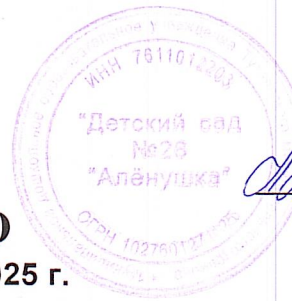
Морозова М.Р.

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/

**МЕНЮ**

13 октября 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	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ В МОЛОКЕ	180	6,2	9,9	26,1	188	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			12,1	44	0
2010		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,2	1,6	27,6	132	0
Итого			390	7,4	11,5	65,8	364	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ	200	5,9	5,9	6,9	105	8,9
2010	58	ПЛОВ	180	15,9	17,5	36,7	368	1,3
2010	91	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	20	80	0
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			605	25,2	23,9	82,7	645	10,2
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	17	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	90	16,2	14	0,4	192	0,1
2010		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,8	4	30,3	176	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,4	42	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83	0
Итого			585	13,4	8,9	76,8	448	4
Всего				46	44,3	225,3	1457	14,2

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.