

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/



МЕНЮ

14 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,9	7	18,7	158	0,2
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,5	3,5	14	101	0,3
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	12,8	13,3	45,2	352	0,5
II Завтрак								
		БАНАН	180	1,8	0,6	25,7	117	5
Итого			180	1,8	0,6	25,7	117	5
Обед								
		ТОМАТЫ	35	0,4	0,1	1,3	8	8,7
2010	6	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	5,7	6,1	7,7	108	5,2
2010	51	КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ	60	9	3,8	9,4	107	0,1
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	5	17	125	7,9
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	15,4	69	32
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			560	20,7	15,4	65,6	488	53,9
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,2	3,8	6,8	85	1,1
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30	25,3	16,6	31,5	381	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,9	24	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			500	32,6	20,6	64,3	585	1,4
Всего				67,9	49,9	200,8	1542	60,8

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.



Согласовано

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

14 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,7	7,9	21	178	0,3
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,2	4,2	16,9	122	0,3
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	15,3	15,4	53	412	0,6
II Завтрак								
		БАНАН	180	1,8	0,6	25,7	117	5
Итого			180	1,8	0,6	25,7	117	5
Обед								
		ТОМАТЫ	35	0,4	0,1	1,3	8	8,7
2010	6	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	7,4	7,9	10,3	143	6,8
2010	51	КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ	70	10,4	4,5	11	125	0,2
2010	17	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	90	16,2	14	0,4	192	0,1
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	5,8	19,7	145	9,1
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	17,4	66	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			680	25	18,8	78,8	579	24,8
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5	4,5	8,1	102	1,3
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/30	30,4	19,9	41,1	471	0,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,9	24	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			590	38,5	24,6	77,2	692	1,7
Всего				80,6	59,4	234,7	1800	32,1

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.